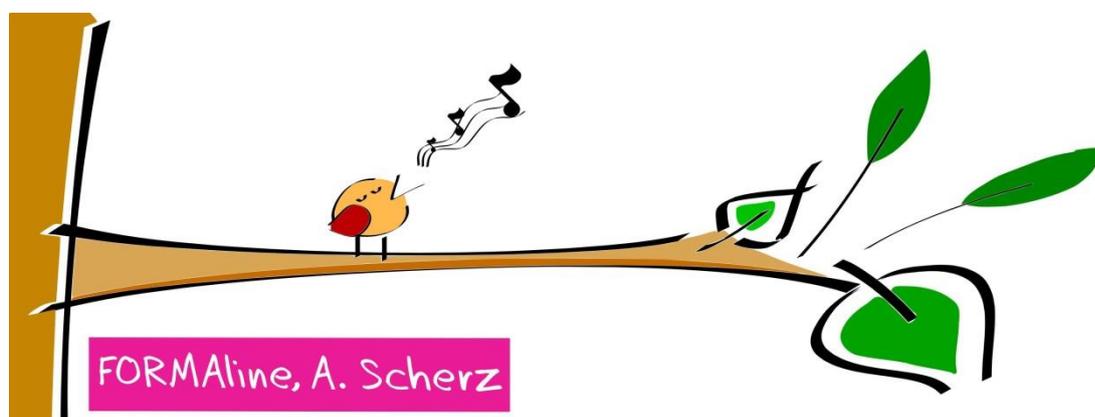


# Les cosmétiques et leurs alternatives naturelles



FORMAline, A. Scherz

# Contenu

Contenu .....	2
Droits et mise en garde .....	3
Décryptage des étiquettes .....	4
Composition .....	5
Substances à éviter.....	6
Les tensioactifs .....	9
Les « sans » et les « avec ».....	12
La jungle des labels.....	13
Les marques et leur réputation.....	16
Pour aller plus loin.....	20
Quels produits peut-on faire soi-même ? .....	22
Les faciles.....	22
Les plus compliqués.....	22
Ceux que l'on va continuer à acheter .....	23
Les ingrédients.....	24
Les huiles .....	24
Les cires .....	38
Les hydrolats.....	41
Les colorants.....	42
Les autres ingrédients .....	43
Les émulsifiants .....	54
Les actifs .....	55
Conservateurs.....	56
Huiles essentielles .....	58
Adapter ou créer une recette.....	62
L'inspiration.....	62
Formuler un produit.....	63
Petit zoom sur les pourcentages .....	64
Bonnes pratiques.....	65
Routines beauté et hygiène .....	66
Routine visage (exemple) .....	66
Routine corps (exemple) .....	67
Routine mains (exemple) .....	67

Routine cheveux (exemple).....	68
Où trouver des ingrédients à Lausanne .....	69
Où trouver des ingrédients à Fribourg .....	69
Fournisseurs web .....	69
Droits d’auteur .....	70
Sources .....	70
Livres.....	70
Sites web .....	70
Blogs.....	70

## Droits et mise en garde

Pour réaliser ce document je me suis inspirée de mon expérience mais aussi de beaucoup de sources Internet de livres. J’ai essayé de les citer au mieux dans le texte ou à la fin du document. Si malgré tout vous identifiez un aspect dont vous estimez être l’auteur qui ne serait pas cité correctement, ou simplement une erreur, veuillez prendre contact avec moi pour que je puisse apporter les modifications nécessaires.

De même je vous demande de ne pas utiliser ou reproduire, même partiellement, ce document sans mon autorisation.

Faire ses produits cosmétiques soi-même représente un risque, car ils ne sont pas produits en respectant les bonnes pratiques de laboratoire et qu’ils ne sont pas testés dermatologiquement. Veuillez toujours limiter au maximum l’utilisation de substances allergènes (huiles essentielles, conservateurs, fragrances) et faire un test dans le pli du coude avant d’utiliser le produit. Conservez vos produits contenant de l’eau au frais et utilisez-les rapidement. S’ils changent d’apparence ou d’odeur jetez-les.

## Nouveautés

Les chapitres ajoutés depuis la dernière version sont indiqués en rouge.

## Décryptage des étiquettes

L'une des motivations pour faire ses cosmétiques soi-même est d'en maîtriser la composition. En effet, les produits industriels contiennent souvent des ingrédients peu recommandables. Soit pour minimiser les coûts et donc maximiser le profit, soit pour permettre au produit de se conserver plus longtemps ou améliorer sa texture par exemple.

On peut penser que les produits qui sont commercialisés sont sûrs. Mais ce n'est malheureusement pas le cas. Certes, ils ne vont à priori pas vous tuer si vous utilisez correctement. Mais ils peuvent malgré tout nuire à votre santé et à l'environnement. Attention, les produits artisanaux ou fait maison peuvent aussi être mal supportés par votre peau. D'autant plus qu'ils n'auront pas été testés dermatologiquement. Mais en choisissant les ingrédients que vous incorporez dans vos produits vous pouvez éviter ceux que vous supportez mal et tous ceux qui ne sont de toute façon pas bons pour la peau. Vous pouvez aussi choisir des ingrédients peu ou pas modifiés et transportés et donc avec un impact environnemental plus faible. Vous allez aussi inévitablement utiliser des produits biodégradables.



Je n'aime pas trop l'opposition entre chimique et naturel. Peut-être parce que j'ai fait des études de chimie et que je suis consciente que la nature est pleine de chimie et inversement. Ce que l'on appelle « chimique » serait en fait plutôt équivalent à « issu du pétrole » ou « synthétique ». Le pétrole n'est-il pas naturel au départ ? Des végétaux qui avec le temps et via des procédés chimiques naturels sont devenu des hydrocarbures. Bref, il n'y a pas de limite entre la nature et la chimie, mais cela n'empêche pas de penser que l'extraction et le raffinage du pétrole sont polluants et que l'on ne veut pas s'en tartiner sur les jambes et le visage !

Car c'est bien ce que l'on fait ! Si, si, je vous l'assure nous l'avons tous fait. Regarder la liste des ingrédients qui DOIT se trouver sur tous vos cosmétiques (ou être disponible sur le point de vente).



Et vous verrez très souvent le fameux « paraffinum liquidum » qui n'est autre que de la paraffine issue donc du pétrole. Voilà pourquoi il est préférable de savoir lire et comprendre une étiquette.

Car le but n'est pas de tout faire soit même. D'une part parce que nous n'avons pas toujours le temps mais aussi parce que certains produits sont très difficile à reproduire artisanalement avec la même qualité (maquillage) et parce qu'il existe plein de produits très bien sur le marché. Le plus dur est de les identifier.

C'est ce que nous allons apprendre à faire dans ce chapitre avant de se lancer dans la cosmétique maison pour pouvoir créer et tambouiller à notre guise.

## Composition

La composition des produits cosmétiques DOIT figurer sur l'emballage. Mais sur les très petits emballages, surtout pour le maquillage ce n'est pas toujours évident. Les fabricants ont donc le droit de l'omettre si elle est disponible ailleurs au point de vente. La marque low cost « essence » par exemple ne fait pas figurer la composition. Mais en cherchant bien sur le présentoir ou en insistant auprès d'une vendeuse vous devez pouvoir obtenir un petit fascicule contenant la composition de tous leurs produits. Vous devez généralement le consulter sur place... et ce n'est vraiment pas facile de trouver le produit qui nous intéresse dans le fascicule et encore moins de comprendre et de se souvenir de la composition. C'est pourquoi nous verront plus loin quelles sont les substances à éviter et donc à repérer dans la 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.

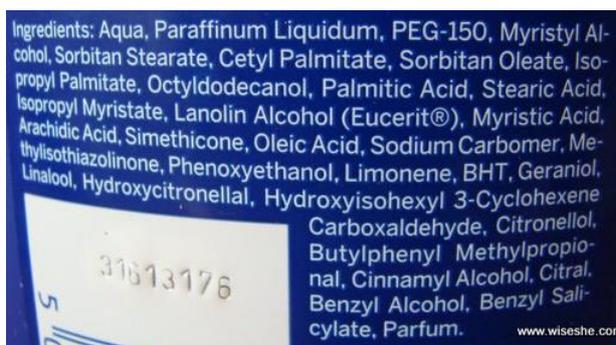
Pas facile de s'y retrouver donc quand on ne parle ni le latin ni l'anglais. Et c'est bien là le gros défaut de la dénomination INCI. Un autre gros désavantage est le regroupement sous l'appellation « parfum » d'une très grande variété de substances. Ainsi, on ne peut pas savoir si un produit vendu comme naturel contient une fragrance synthétique. De plus les composés odorant sont très souvent allergènes, qu'ils soient extraits d'une plante ou synthétiques ne change rien. Heureusement, en Europe et en Suisse, les substances allergènes doivent figurer dans la liste des ingrédients. On les trouve généralement tout à la fin de la liste car leur concentration est faible, mais elle suffit malgré tout à provoquer des réactions chez certaines personnes. Attention la présence de ces substances allergènes du type « geraniol » ou « limonene » n'indique pas forcément que l'on a affaire à un parfum naturel du type huile essentielle par exemple. Ces molécules peuvent aussi avoir été faites en laboratoire et être présentes dans une fragrance synthétique.

Liste officielle des substances allergènes :

Apha-Isomethyl Ionone	Cinnamal	Geraniol
Amyl Cinnamal	Cinnamyl Alcohol	Hexyl Cinnamal
Amylcinnamyl Alcohol	Citral	Hydroxycitronellal
Anise ou Anisyl Alcohol	Citronellol	Hydroxyisoheptyl-3-Cyclohexene Carboxaldehyde
Benzyl Alcohol	Coumarin	Isoeugenol
Benzyl benzoate	Eugénol	Limonene
Benzyl Cinnamate	Everina prunastri	Linalool/linalool
Benzyl Salicylate	Everina furfuracea	Methyl 2-Octynoate
Butylphenyl Methylpropional	Farnesol	

## 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 trouvez 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
<b>Dimethicone</b>	<b>Silicone</b>	<b>Perturbateur endocrinien</b>
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

INCI	Nom commun ou usage	Effets indésirés
PEG	Polyéthylène glycol	Mauvaise biodégradabilité, synthétique
Phénoxyéthanol (2-phénoxyethanol ou phénoxytol)	Conservateur	Toxique pour le foie et allergène
PPG	Polypropylène glycol	Mauvaise biodégradabilité, synthétique
p-Phenylendiamine	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 colorants peuvent être d'origine végétale (betterave, indigo, etc.), minérale (oxydes, argiles, etc.), animale (cochenille) ou synthétique (p.ex colorants azoïques). Les deux premières sources sont à privilégier. Les colorants azoïques sont très décriés car on les utilise dans l'alimentaire (bonbons) et qu'ils sont suspectés de favoriser l'hyperactivité chez les enfants. En cosmétique on les suspecte aussi de traverser la peau et d'être ensuite métabolisés en aniline une substance suspectée cancérigène. Il vaut donc mieux éviter ces colorants de synthèse que l'on trouve autant dans l'alimentaire que dans les produits de maquillage par exemple. Seulement il n'est pas facile de les repérer. Tous les colorants sont indiqués dans la liste des ingrédients sous la forme d'un nombre précédé de l'abréviation CI (Colour Index).



Voici la liste des colorants azoïques à éviter autant en cosmétique qu'en alimentaire. Pour information, ces colorants sont indiqués sur les produits alimentaires avec le code E correspondant aux additifs alimentaires. De façon générale il faut plus se méfier des codes CI commençant par 1 que de ceux commençant par 7.

Nom	Couleur	Colour Index (CI)	Additif alimentaire (E)
Tartrazine	Jaune	CI 19140	E102
Jaune orangé S	Jaune orange	CI 15985	E110
Azorubine, carmoisine	Rouge	CI 14720	E122
Ponceau 4R	Rouge	CI 16255	E124
Rouge allura AC	Rouge	CI 16035	E129
Jaune de quinoléine*	Jaune	CI 47005	E104
Amarante	Rouge	CI 16185	E123

\* Il ne s'agit pas d'un colorant azoïque mais il est également suspecté de favoriser l'hyperactivité chez les enfants

## Substances à favoriser

Dans le tableau ci-dessous vous trouver les conservateurs de synthèse autorisés en cosmétique naturelle selon les différents labels (voir plus bas le chapitre sur les labels) et leur nom sur le site Aroma-Zone :

Nom chimique <i>INCI</i>	Nom Aroma-Zone	Danger	Labels autorisant
Acide benzoïque (+sels) <i>Benzoic acid</i> Max 0.5%	Complexe benzoate & sorbate	Irritant (peau), brûle les yeux, nocif pour les organes à long terme	Tous
Acide salicylique (+sels) <i>Salicylic acid</i> Max 2% pas pour les enfants de moins de 3 ans	Acide salicylique végétal	Nocif par ingestion, brûle les yeux	BDIH, ECOCERT, COSMEBIO, Natrue, COSMOS
Acide sorbique (+sels) <i>Potassium sorbate</i> Max 0.6%	Complexe benzoate & sorbate	Irrite la peau et les yeux,	Tous
Alcool benzylique (+sels) <i>Benzyl alcohol</i> Max 1%	Cosgard	Nocif par ingestion et inhalation, allergène	BDIH, ECOCERT, COSMEBIO, Soil Association, Natrue, COSMOS,
Acide déhydroacétique <i>Dehydroacetic acid</i> Max 0.6%	Cosgard	Nocif par ingestion	Nature & Progrès, Soil Association, Natrue, COSMOS
Acide propionique <i>Propionic acid</i>		Corrosif pour la peau et les yeux	Natrue
Acide formique <i>Formic acid</i>		Corrosif pour la peau et les yeux	COSMOS



Voici aussi une petite liste des substances sans danger :

INCI	Nom commun	Effets recherché
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	Beurre végétal de ...	Nourrissant
... wax	Cire de ...	Consistance, filmogène, etc.

## *Les tensioactifs*

Pas facile de s'en sortir dans la jungle des tensioactifs ! On entend beaucoup de choses mais on ne sait pas souvent quoi croire. J'ai souvent l'impression que les fabricants et les labels entretiennent le mystère autour des méthodes d'obtention de ces substances lavantes, mais aussi sur leur biodégradabilité et leur pouvoir irritant. Faisons le point sur ce que j'ai réussi à comprendre.

D'abord on peut classer les tensioactifs dans quatre familles différentes en fonction de leur propriétés physico-chimique.

### *Tensioactifs anioniques*

Le terme anionique vient du fait que ces tensioactifs sont chargés négativement. Ce sont des tensioactifs puissants, très détergent et au fort pouvoir moussant. Ils sont beaucoup utilisés dans les produits de nettoyage conventionnels.

Exemples : savons, sulfates, sulfonates, phosphates, magnésium lauryl sulfate, sodium laureth sulfate, magnésium laureth sulfate, Sodium lauroyl sarcosinate

### *Tensioactifs cationiques (à éviter)*

Le terme cationique vient cette fois du fait qu'ils sont chargés positivement. Ils moussent peut et ont un pouvoir détergent moins élevé mais une forte action antimicrobienne, ils sont irritants et toxiques pour l'environnement. Ils ne sont pas compatibles avec les tensioactifs anioniques.

Exemples : sels d'amines quaternaires et amines éthoxylées

### *Tensioactifs amphotères*

Le terme amphotère indique que ceux-ci portent à la fois une charge positive et négative. Ils ont un bon pouvoir moussant et détergent. Très bien tolérés par la peau, ils sont souvent associés aux tensioactifs cationiques

Exemples : bétaine, imidazoline, Babassuamidopropyl bétaine

### *Tensioactifs non ioniques (éviter si synthétiques)*

Ceux-ci sont dit « non-ionique » car ils ne portent ni de charge positive ni de charge négative. Ce sont les plus doux mais ils coutent cher et ne moussent pas. On les associe la plupart du temps à d'autres tensioactifs. Ils neutralisent l'effet irritant des agents de surface anioniques. Souvent utilisés comme émulsifiants ou épaississants. Attention dans cette famille il faut différencier entre ceux d'origine végétale qui ne posent pas problème et ceux d'origine synthétique (alcools éthoxylés (AEO), les alcanolamides (DEA et CDA) et alkylphénols éthoxylés (APEO)), soupçonnés d'interférer avec le système hormonal (perturbateurs endocriniens)

Exemples : dérivés du polyéthylène, Lauryl glucoside, Coco glucoside, Decyl glucoside

Je vais maintenant me focaliser sur quelques tensioactifs que l'on rencontre souvent en cosmétique. Il y a d'abord la famille des « vieux » tensioactifs agressifs, les sulfates :

### *Sodium Lauryl Sulfate (SLS)*

Cet ingrédient peut porter de très nombreux noms ce qui porte à confusion. Son nom chimique est dodécylsulfate (SDS) de sodium ou laurylsulfate de sodium (LSS) qui porte le numéro CAS 151-21-3. Mais on l'entend plus souvent sous son nom INCI, Sodium Lauryl Sulfate (SLS). Il s'agit d'un des plus anciens tensioactifs qui mousse très bien (chouette) mais qui est reconnu comme irritant et nocif pour l'environnement, ce qui pose problème pour un produit de douche. Il a donc depuis été largement remplacé par son petit frère le sodium Laureth sulfate (SLES) moins irritant. On dit du SLS que c'est un tensioactif fort ce qui est souvent le cas des tensioactifs anionique.

On l'obtient à partir d'acide (gras) laurique (palme, coco) par une réaction de sulfonation. Il faut d'abord transformer l'acide (gras) laurique en alcool laurique. Pour cela on doit d'abord libérer les acides gras de l'huile par hydrolyse. Puis on effectue une hydrogénation pour obtenir l'alcool laurique. On effectue ensuite la sulfonation à l'aide d'acide sulfurique puis on neutralise le produit obtenu avec du carbonate de sodium pour obtenir enfin le Sodium Lauryl Sulfate !

Comme les huiles végétales contiennent aussi d'autres acides gras le produit final contient aussi d'autre sulfate mais en petite quantité. En général les acides gras sont séparés au départ pour avoir uniquement l'acide laurique.

Il est autorisé dans par la plupart des labels de cosmétique naturelle...

### *Sodium Laureth Sulfate (SLES)*

Afin de rendre le Sodium Lauryl Sulfate (SLS) moins irritant on a ajouté une étape d'éthoxylation à la fin de la synthèse. Le problème est que cette étape nécessite l'utilisation d'oxyde d'éthylène qui est extrêmement dangereux. Certes tout cela est fait sous contrôle et il n'en reste rien dans le produit fini ... A priori car là aussi une polémique concernant des impuretés potentiellement cancérigènes fait rage.

Au final cette nouvelle molécule n'est pas vraiment meilleure. Si on regarde sa classification de danger elle est légèrement moins irritante mais toujours toxique par ingestion. Une fois dans l'environnement elle est moins nocive pour les organismes aquatiques mais sa synthèse pose plus de problèmes. Donc non ce n'est pas vraiment une solution. Pourtant on trouve ce tensioactif dans presque tous les produits de douches non certifiés par un label.

Il est exclu des produits certifiés par un label de cosmétique naturelle car l'éthoxylation ne fait pas partie de la liste des réactions de synthèse autorisées.

### *Ammonium lauryl Sulfate (ALS)*

Il s'agit aussi d'un tensioactif anionique puissant et donc irritants. On le dit un peu moins irritant que le SLS et comme il n'est pas éthoxylé il est aussi autorisé par la plupart des labels de cosmétiques naturels...

### *Sodium Coco Sulfate (SLS)*

C'est là que cela devient compliqué ! Il faut comprendre que tous ces nom INCI ne correspondent en fait pas chacun à une substance pure. Mais regroupe plusieurs molécules de la même famille. Dans les cas précédents cela n'a pas forcément beaucoup d'importance, mais pour comprendre cette imposture il va falloir comprendre ce qu'est exactement le sodium coco sulfate.

Pour obtenir le sodium coco sulfate on va faire exactement la même chaîne de réaction que pour obtenir le Sodium Lauryl sulfate. La seule différence réside dans les acides gras de départ. Pour obtenir le SLS on va utiliser uniquement (ou presque) de l'acide gras laurique (de coco ou de plume ou synthétique, peu importe). Alors que pour obtenir le Sodium Coco Sulfate on va prendre comme produit de départ tous les acides gras de l'huile végétale de coco. Regardons la composition de cette huile :

Composé	Teneur %
Acide caproïque (saturé)	0,6 %
Acide caprylique (saturé)	7,5 %
Acide caprique (saturé)	6 %
Acide laurique (saturé)	44,6 %
Acide myristique (saturé)	16,8 %
Acide palmitique (saturé)	8,2 %
Acide stéarique (saturé)	2,8 %
Acide oléique (mono-insaturé)	5,8 %
Acide linoléique (poly-insaturé)	1,8 %

Voilà donc à la fin on se retrouve avec un mélange de sulfate de sodium de différents acides gras dont environ 50% de SLS ! Reste à savoir si les autres ont les mêmes propriétés ou s'ils sont plus ou moins irritants...

Donc au final on évitera tous les tensioactifs de la famille des sulfates ! Alors quelles sont les alternatives ?

### *Sodium Lauryl Sulfoacetate*

A la lecture de son nom le Sodium Lauryl Sulfoacetate (SLSA) semble faire partie de la même famille que les sulfates mais ce n'est pas le cas bien qu'il s'agisse aussi d'un tensioactif anionique. Difficile de se faire une idée claire sur cet ingrédient car il est tout nouveau sur le marché des cosmétiques et donc encore très peu étudié et documenté. Il est annoncé comme moins irritant que les sulfates mais serait aussi moins biodégradable... donc pas vraiment mieux au final. (Le produit contient souvent aussi du sulfate de sodium et du sel (NaCl)). Il ne fait pas partie des ingrédients autorisés par tous les labels de cosmétiques naturels, peut-être parce qu'il n'est pas encore assez étudié et documenté. (ECOCERT : OK, Natrue : Non).

### *Les tensioactifs plus doux*

Bon alors laissons tomber les tensioactifs anioniques trop agressifs pour nos petites peaux (mais qui moussent trop bien !) et regardons les alternatives.

### *Les tensioactifs plus naturels*

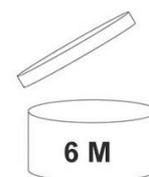
Les tensioactifs à base de sucres sont bien plus doux et ont une meilleure biodégradabilité. On les identifie facilement car le nom contient le mot « glucoside ». Les produits contenant principalement ces tensioactifs sont à privilégier (par exemple les marques SANTE et Weleda que l'on trouve à la Coop). Il s'agit de tensioactifs non-ioniques qui moussent très peu. Il est donc préférable d'utiliser une fleur de douche ou un loofa pour éviter d'en utiliser trop.

### *Et le savon ?*

Le savon est un tensioactif anionique donc assez fort qui a en plus un pH un peu trop élevé pour la peau. Cela n'en fait donc pas un tensioactifs très doux. Par contre il a l'avantage d'être fait en grande partie avec des matières premières naturelles (huiles et graisses) et de présenter une bonne biodégradabilité. Il est aussi très économiques car on en utilise très peu ce qui est aussi bon pour l'environnement. Pour contrecarer sont côté un peu agressif il faut le choisir de préférence saponifié à froid et surgraissé. Ainsi l'huile et la glycérine qu'il contient l'adoucissent. Le savon de Marseille ou d'Alep est particulièrement agressif car il n'est pas surgraissé et on lui a retiré sa glycérine.

### *Les dates de péremption*

Avez-vous déjà cherché la date de péremption sur un de vos produits ? On se pose rarement la question et pourtant ce sujet est important pour comprendre la problématique des conservateurs dans les cosmétiques. Lorsque le produit se conserve plus de 30 mois le fabricant peut renoncer à indiquer une date de péremption. A la place figure uniquement une limite d'utilisation après ouverture. Cette limite donnée en mois est indiquée en utilisant un pictogramme en forme de petit pot ouvert avec inscrit dessus le nombre de mois suivit de la lettre M.



Ainsi la [FRC](#) a récemment fait le test en sélectionnant des produits dans les bacs de solde des rayons cosmétiques. Un tiers des produits étaient vieux de plus de 3 ans et certains avaient même déjà 5 ans au moment de l'achat. Ces produits sont, selon les fabricants, encore parfaitement utilisables à condition de les jeter une fois le nombre de mois après ouverture indiqué atteint.

Pour pouvoir garantir une conservation aussi longue, les fabricants ont recours à des conservateurs puissants et en grande quantité.

Les produits labellisés quant à eux portent généralement une date de péremption car ils ne dépassent pas une durée de conservation de 30 mois. Cela reflète le fait que ces produits contiennent des conservateurs moins puissants et en moins grande quantité. C'est donc un bon signe. Cependant il faut alors veiller à respecter cette date y compris au moment de l'achat. Méfiez-vous car les magasins n'ont pas l'habitude de ces produits avec date limite et il arrive souvent de trouver des produits périmés en rayon.

## *Les « sans » et les « avec »*

Sur l'étiquette des produits cosmétique la liste des ingrédients représente souvent une très petite surface. Le reste de l'étiquette est généralement rempli de slogans ou de logos très vendeurs et majoritairement trompeurs ! Alors méfiez-vous des « sans » et des « avec » vantés sur l'emballage.

On trouve des produits « sans parabène », « sans alcool », « avec huile d'argan », « avec extrait de calendula » etc. Sauf que le fabricant ne nous dit pas qu'il a très souvent remplacé un ingrédient controversé par un ingrédient autant voir plus problématique ! Ou que l'ingrédient très vendeur présenté sur l'étiquette n'est présent qu'en quantité dérisoire dans le produit.



Les deux « sans » que je trouve quand même intéressants sont le « sans silicone » et « sans huile minérale » ou « sans dérivés du pétrole ».

Attention aussi au terme « hypoallergénique ». Il n'est pas protégé ni défini et peut donc être utilisé par les fabricants comme bon leur semble. Ces produits contiennent normalement moins de substances odorantes et de conservateurs allergisants. Mais cela reste à vérifier dans la liste des ingrédients.

## *La jungle des labels*

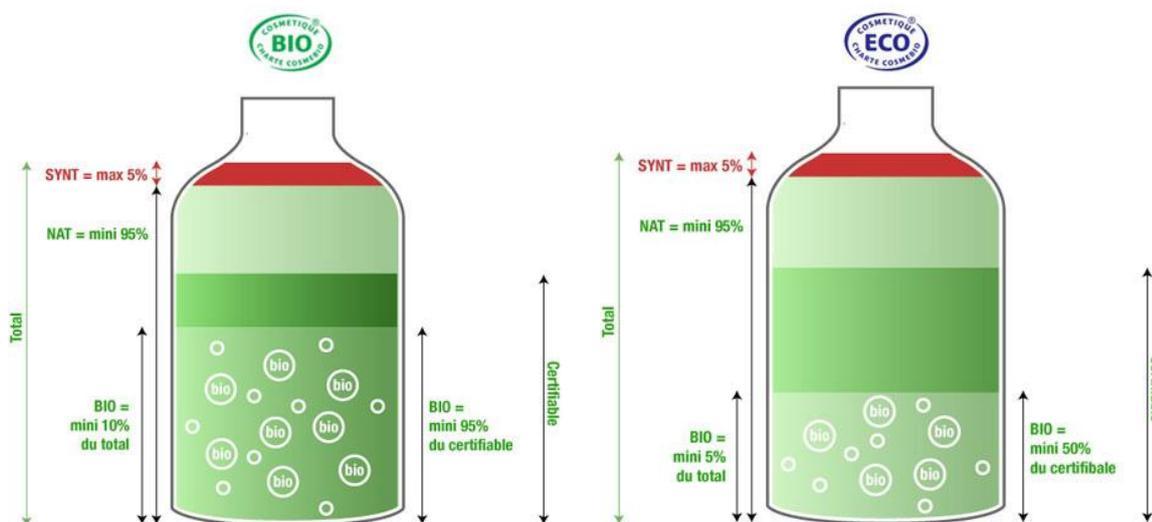
Il y a des marques pour lesquelles la question ne se pose même pas. On n'attend pas grand-chose en termes de cosmétique naturelle de la part de L'Oréal, Procter & Gamble, Unilever, Estée Lauder, Henkel, Beiersdorf (Nivea, Labello, etc.). Mais d'autres marques nous inspirent peut-être plus confiance comme Yves Rocher, The Body Shop, Nuxe, Lush, etc. Mais rare sont les marques qui proposent des lignes vraiment irréprochables au niveau des ingrédients même si certaines marques font déjà un petit effort pour utiliser plus d'huiles végétales et donc moins de produits issus du pétrole ou de synthèse. Il faut aussi noter que certaines marques proposent parfois une ligne ou quelques produits très propres et à côtés des produits beaucoup plus industriels. On ne peut donc généralement pas assurer que tous les produits d'une même marque sont bons ou mauvais.

Toutes les marques citées ci-dessus utilisent des ingrédients synthétiques, difficilement biodégradables ou issus du pétrole. Certains de leurs produits n'en contiennent peut-être pas mais cela mérite d'être vérifié au cas par cas. Alors comment savoir si l'on peut faire confiance à une marque, une ligne de produit ou un produit en particulier ? Pour cela il faut décrypter la liste des ingrédients, se méfier des « sans » et des « avec » et comprendre ce qui se cache derrière les labels.

Voici un aperçu de la qualité des labels avec leurs faiblesses et leurs forces :

☺	 <p>ECOCERT</p>	<p>++ 95% d'ingrédients d'origine naturelle          ++ Certification biologique possible : 95% des ingrédients végétaux biologique et 10% du total des ingrédients biologiques</p> <p>-- Pas de minimum de substances non transformées          -- L'eau est comptée dans la part des ingrédients naturels          -- 5% de produits synthétiques ou pétrochimiques autorisés y compris conservateurs et tensioactifs partiellement issus du pétrole          -- pas de différence de logo entre la certification eco ou bio</p>
☺ ☺	  <p>COSMEBIO</p>	<p>++ 95% d'ingrédients d'origine naturelle          ++ Certification biologique possible : 95% des ingrédients végétaux biologique et 10% du total des ingrédients biologiques          ++ Ne certifie pas qu'un seul produit d'une gamme (min 70% des produits)          ++ deux logos différents pour eco et bio</p> <p>-- Pas de minimum de substances non transformées</p> <p>-- L'eau est comptée dans la part des ingrédients naturels          -- 5% de produits synthétiques ou pétrochimiques autorisés y compris conservateurs et tensioactifs partiellement issus du pétrole</p>
☺ ☺	<p>COSMOS</p>   <p>COSMOS NATURAL      COSMOS ORGANIC</p>	<p>++ pourcentage minimal de bio imposé donc indirectement de substances naturelles véritables</p> <p>-- Pas de minimum explicite de substances naturelles non transformées          -- l'eau contenue dans les extraits et hydrolats est comptée dans la part de bio          -- certains tensioactifs et autres ingrédients partiellement issus du pétrole sont autorisés (part issue du pétrole max 2%)          -- pas besoin d'indiquer clairement</p>
☺ ☺	 <p>Soil Association</p>	<p>++ Les ingrédients non bios ne sont autorisés que s'ils ne sont pas disponible en bio          ++ colorant inorganiques (minéraux) pas autorisés</p> <p>-- conservateurs synthétiques autorisés          -- certains tensioactifs et autres ingrédients partiellement issus du pétrole sont autorisés</p>

☺ ☺	 <p>BDIH</p>	<p>++ Les huiles transformées sont limitées à 50% de la phase huileuse ce qui garantit la présence de vraies huiles végétales</p> <p>++ pas de tensioactifs en partie issu du pétrole</p> <p>++ La présence de conservateur est indiquée explicitement</p> <p>-- Conservateurs synthétiques autorisés</p> <p>-- pas de minimum d'ingrédients bio</p>
☺ ☺ ☺	 <p>NATRUE</p>	<p>++ un pourcentage de substances naturelles non transformées est défini pour chacune des 13 catégories de produit. Cela garantit une part de vraie nature.</p> <p>++ un pourcentage maximal de substances naturelles transformées est défini pour chacune des 13 catégories de produits</p> <p>++ Toute l'eau du produit y compris l'eau contenue dans les substances naturelles n'est pas comptée comme part de naturel. On ne peut donc pas gonfler la part de naturel d'un produit en mettant beaucoup d'eau.</p> <p>++ pas de tensioactifs en partie issu du pétrole</p> <p>++ La présence de conservateur est indiquée explicitement</p> <p>-- Conservateurs synthétiques autorisés</p>
☺ ☺ ☺	 <p>Nature &amp; Progrès</p>	<p>++ plus restrictif que les autres labels concernant les procédés de transformation et les composants</p> <p>++ pas de recours à la chimie de synthèse (sauf 3 conservateurs)</p> <p>++ ingrédients naturels non transformés très nettement encouragés</p>



### *Tests sur les animaux*

La législation européenne interdit les tests sur animaux des produits cosmétiques finis et depuis 2009 les ingrédients aussi doivent être testés selon des méthodes alternatives. Il est cependant possible que des ingrédients ayant servi à fabriquer les ingrédients cosmétiques soient testés sur les animaux. Dans tous les cas, tous les labels ci-dessus garantissent que toute la chaîne est exempte de tests sur les animaux. Pour les produits non certifiés par les labels ci-dessus on peut trouver un label spécifique avec un petit lapin.



### *Autres mentions « bio » ou « naturel »*

En dehors des logos officiels des labels vu-ci-dessus la mention « bio », « biologique » ou « naturel » ne garantit rien. Bien que les autorités essaient de lutter contre l'usage abusif de ces termes, aucun contrôle automatique n'est fait sur les emballages de produits mis sur le marché. De même, certaines marques créent leur propre logo pour mettre en avant une de leur ligne de cosmétique plus « clean ». Mais ces logos internes ne garantissent pas que le produit est exempt de toutes matières premières discutables ou que seuls de procédés de fabrication écologiques ont été utilisés.

Méfiez-vous des grosses marques qui pourraient largement se payer une certification mais qui ne l'ont pas fait et vente malgré tout du naturel sur leurs produits. En revanche, l'artisanat ne peut généralement pas se payer une certification. Dans ce cas on regardera la liste des ingrédients et on aura généralement la possibilité de discuter avec le créateur pour se faire une idée. Pour les petits producteurs l'absence de label n'est généralement pas signe de mauvais ingrédients.

## *Les marques certifiées*

Voici une sélection de bons choix par ordre de prix croissant.

### *Migros I am Natural*

Migros propose des produits certifiés **Natrue**, qui est un très bon label, dans leur gamme « I am ». Assurez-vous que le label figure bien sur le produit que vous choisissez.

### *Coop Naturaline*

Chez coop on a la ligne Naturaline qui est certifiée par **ECOCERT** qui est un label autorisant plus de produits naturels transformés. Là aussi il faut vérifier que le label figure sur l'emballage du produit. A la coop on trouve aussi beaucoup de marques certifiées bio comme SANTE, Lavera, etc.

### *SANTE*

Les produits de la marque SANTE, que l'on trouve à la Coop, sont certifiés **BDIH** et **Natrue** qui sont deux bons labels. Ils sont très bon marché et sont une excellente alternative au fait-maison. On trouve tous les cosmétiques indispensables : crèmes (mains, visage, corps), produits de douche, shampooing, déodorants, etc. Y compris des produits pour les hommes et du maquillage de très bonne qualité.



Pour le maquillage vous pouvez aussi regarder du côté de **Beneco** ou **Couleur Caramel** (plus cher) que l'on trouve parfois en magasin bio ou sur Internet.

*Lavera*

Il s'agit d'une marque proposant des produits naturels et biologiques certifiés par le label **Natrue**. Ces produits sont un peu plus chers que les produits d'entrée de gamme ou de bas de gamme des grandes surfaces mais beaucoup moins chers que les produits des grandes marques haut de gamme traditionnelles. Si vous avez été prêt à mettre un peu plus pour des produits biologiques et naturels de bonne qualité, c'est une très bonne marque.



**lavera**  
NATURKOSMETIK

Voici un exemple de produit Lavera à mettre perspective avec l'exemple du déodorant de Nivea :

Ingrédient INCI	Information	Evaluation
Aqua	Eau	☺☺☺
Aloe Barbadensis Leaf juice*	Jus d'aloë vera bio	☺☺☺
Cellulose	Absorbant	☺☺☺
Zinc Oxyde	Antibactérien minéral, mauvais pour l'environnement	☺☺☹
Glyceryl Caprylate	Emollient d'origine naturelle	☺☺☺
Xanthan Gum	Gomme issue d'une bactérie	☺☺
Glycerin	Emollient d'origine végétale	☺☺☺
Zinc Ricinoleate	Anti-odeur d'origine naturelle	☺☺
Hydrogenated Palm Glycerides	Emollient d'origine végétale	☺☺
Simmondsia Chinensis Seed Oil*	Huile de jojoba bio	☺☺🌴
Rosa Canina Flower Extract*	Extrait de rose	☺☺☺
Calendula Officinalis Flower Extract *	Extrait de calendula	☺☺☺
Rosa Damascena Flower Water*	Eau florale de rose	☺☺☺
Foeniculum Vulgare Fruit Extract*	Extrait de fenouil	☺☺☺
Gossypium Herbaceum Extract*	Extrait de coton	☺☺☺
Hammamelis Virginia Water*	Eau florale d'hamamélis	☺☺☺
Hydrated Silica	Silice, absorbante	☺☺☺
Hydrogenated Lecithin	Lécithine de soja transformée	☺☺
Stearic acid	Acide stéarique issu de végétaux	☺☺🌴
Fragrance (Parfum)**	Huiles essentielles	☺☹
Citral, citronellol, Geraniol, Limonene, Linalool**		☹☹

\* biologique \*\* huiles essentielles naturelles

Voilà un vrai déodorant naturel, sans solvant synthétique et avec plein de matières premières naturelles. Certaines ont dû subir des procédés d'extraction ou de purification ou certaines réaction simples et peu nocives pour l'environnement. L'actif déodorant, l'oxyde de zinc pose un problème pour l'environnement mais pas pour la santé (sauf si sous forme nano). Il est cependant beaucoup utilisé en cosmétique naturelle et maison car tout ingrédient bactéricide est forcément mauvais pour l'environnement mais que celui-ci, étant minéral est jugé moins nocif.

### *Weleda*

La marque Weleda est une des pionnières en matière de cosmétique naturelles, bio et même biodynamique. La plupart de ses produits portent le label **Natrue** et sont irréprochables. C'est en revanche une marque un peu plus haut de gamme et qui contient beaucoup d'huiles essentielles donc peu appropriée aux personnes sensibles aux allergènes.



### *Nuxe gamme bio*

Attention, la marque Nuxe propose des produits labellisés bio et des produits non labellisés. Si vous voulez être sûr d'avoir des ingrédients naturels il faut vous limiter à la gamme bio. A mon avis ces produits sont beaucoup trop chers pour valoir la peine.

### *Autres marques*

Il existe beaucoup d'autres marques labellisées que l'on trouve généralement en pharmacie et dans les Coop City. Attention certaines marques ne sont pas entièrement certifiées, vérifiez que votre produit porte un des labels officiels :

- Dr. Haushka
- Melvita
- Biocosma
- Farfalla
- Douce Nature
- Logona
- Natracare : serviette et lingette hygiéniques
- Speick
- Khadi
- Madara
- Organyc

### *Les artisans a soutenir*

Les labels sont un bon indicateur pour choisir parmi les grandes marques industrielles. Mais il est clair qu'ils ne sont pas accessibles aux petits producteurs et artisans. Ainsi l'absence de label ne veut pas dire qu'ils ne sont pas dignes de confiance, au contraire. Prenez le temps de lire les compositions et de discuter avec les artisans pour découvrir les produits et faire votre choix.

Voici quelques petits producteurs à découvrir, mais il y en a plein d'autres :

- [Cocooning](#)
- [La lutinerie](#)
- [Lamazuna](#)
- [La savonnerie du verger](#)
- [Bionessens](#)
- [Louve-Papillon](#)

## Les marques dont il faut se méfier

### Lush

Cette marque n'est certifiée par aucun label car elle ne répond pas toujours aux critères. En effet les produits contiennent parfois des ingrédients déconseillés comme l'EDTA, des parabens, etc. Certes la base des produits est d'origine naturelle mais ils n'ont pas toujours été jusqu'au bout dans le choix des ingrédients. Dommage, surtout vu le prix et le green washing...



### Nivea

Attention, on trouve dans les grandes surfaces aussi des produits d'autres marques comme Nivea avec l'indication « Pure & Natural » qui elle n'a aucune valeur. D'ailleurs attardons-nous sur la liste des ingrédients à titre d'exemple :

Ingrédient INCI	Information	Evaluation
Aqua	Eau	☺ ☺ ☺
Propylene glycol	Solvant synthétique doux	☺ ☺
PPG-15 Stearyl Ether	Synthétique (réactifs nocifs)	☹ ☹
Steareth-2	Synthétique (réactifs nocifs)	☹ ☹
Steareth-21	Synthétique (réactifs nocifs)	☹ ☹
Parfum	Surement synthétique	?
Butyloctanoic Acid	Antimicrobien	☹
Ethylhexylglycerin	Anti-odeur « naturel »	☺ ☺
Octenidine HCl	Conservateur chloré	☹ ☹
Persea Gratissima Oil	Huile d'avocat !	☺ ☺ ☺
Trisodium EDTA	Mauvais biodégradabilité	☹ ☹
Linalool	Allergène venant du parfum	☹
Citronellol	Allergène venant du parfum	☹
Geraniol	Allergène venant du parfum	☹
Alpha-Isomethyl Ionone	Allergène venant du parfum	☹
Butyl-phenyl Methylpropional	Allergène venant du parfum	☹
Limonene	Allergène venant du parfum	☹

On constate que les deux seuls ingrédients vraiment naturels sont l'eau et l'huile d'avocat. A cela on peut ajouter un actif anti-odeur « naturel » qui n'est si naturel que ça vu que plusieurs étapes de synthèse ont été nécessaires pour obtenir cet ingrédient. Au final ce déodorant ne pourrait pas du tout être certifié par un des labels vus ci-dessus et pourtant il est vendu comme un produit « naturel ». En comparaison vous pouvez regarder la composition du déodorant Lavera un peu plus bas. Certains produits de la gamme Pure and Natural sont moins pires que ce déodorant mais jamais vraiment irréprochables.

Donc non, Nivea n'est de loin pas une marque naturelle ou écologique. La crème dans la boîte bleue est composée essentiellement de dérivés du pétrole et il vaut mieux oublier cette marque si vous vous orientez vers des produits naturels.



Aqua, Paraffinum Liquidum, Cera Microcristallina, Glycerin, Lanolin Alcohol (Eucerit<sup>®</sup>), Paraffin, Panthenol, Decyl Oleate, Octyldodecanol, Aluminum Stearates, Citric Acid, Magnesium Sulfate, Magnesium Stearate, Parfum, Limonene, Geraniol, Hydroxycitronellal, Linalool, Citronellol, Benzyl Benzoate, Cinnamyl Alcohol.

La lanoline est de la graisse de laine de mouton donc pas vegane pour ceux que cela dérange. Certes, il n'y a pas que du rouge, mais les ingrédients rouges sont parmi les premiers, donc en grande quantité. Le reste de sont que des actifs ajoutés en petite quantité.

### *La Roche Posay. Avène etc.*

Ces marques très chères sont réputées bien supportées pas les personnes allergiques et les peaux sensibles. Si on regarde la liste des ingrédients on constate qu'elles misent essentiellement sur des dérivés du pétrole. En effet, les huiles minérales sont neutres et ne déclenchent pas d'allergies. On trouve aussi des silicones, des PEG ou l'EDTA tous difficilement biodégradables. En revanche, on ne trouve pratiquement pas d'ingrédients naturels ou alors très loin dans la liste des ingrédients.

## *Pour aller plus loin*

### *La vérité sur les cosmétique*

C'est un livre et un site internet créés par Rita Stiens. Le livre est un peu indigeste et mal structuré mais plein d'informations très intéressantes sur la problématique des ingrédients cosmétiques. Le site est malheureusement assez mal fait mais il regorge d'informations actuelles sur les cosmétiques. On y trouve aussi une base de données de tous les ingrédients cosmétiques qui sont évalués et notés avec des petits ☺ et ☹. En entrant les 3 premières lettres du nom INCI de l'ingrédient on peut consulter la note qui lui est attribuée (après l'avoir trouvé dans la liste des résultats). C'est très utile quand on veut savoir si notre produit est clean ou pas, mais assez long. Après je ne suis pas toujours parfaitement d'accord avec les notes. Par exemple pour les substances allergènes des huiles essentielles (ou autres parfums) qui ont 3 ☺. Ou l'oxyde de zinc qui a aussi 3 ☺ malgré sa toxicité pour l'environnement. Mais dans l'ensemble je pense que l'on peut vraiment s'y fier pour évaluer un produit. <http://www.laveritesurlescosmetiques.com/>

### *L'observatoire des cosmétiques*

Ici aussi des informations et des nouvelles sur l'industrie cosmétique. Et une base de données des ingrédients. Cette fois pas de note, mais leur fonction, les éventuelles restrictions, le numéro CAS et le nom français de la substance, etc. <http://www.observatoiredescosmetiques.com/>

### *La base CL de l'ECFA*

Là ça devient plus technique... il s'agit de la base de données officielle de l'agence européenne des produits chimiques. Elle regroupe pour chaque substance la classification de dangerosité officielle ou celles attribuées le plus souvent par les fabricants si aucune classification de dangerosité officielle n'existe.

Entrant le numéro CAS trouvé sur internet ou sur le site de l'Observatoire des cosmétiques, ou en entrant le nom anglais, on peut trouver la substance puis cliquer pour avoir la classification. Les codes H ne vous disent rien ? Passez la souris dessus et vous aurez leur signification... en anglais.

Et pour vous donner un peu plus d'information sur ce que sont les phrases de danger H, les phrases de prudence P et les pictogrammes de danger je vous renvoie vers le site : [www.infochim.ch](http://www.infochim.ch) !

<http://echa.europa.eu/fr/information-on-chemicals/cl-inventory-database>

## Quels produits peut-on faire soi-même ?

Mais alors pourquoi faire ses cosmétiques soi-même s'il y a de si bons produits sur le marché ?! Parce qu'ils ne sont pas si bons. Ils sont nettement meilleurs que les produits conventionnels, là-dessus il n'y a pas de doute. Mais ils contiennent généralement quand même une majorité d'ingrédients transformés. En effet on trouve souvent des huiles estérifiées (surtout chez ECOCERT et COSMEBIO) et toujours des émulsifiants issus de matières premières naturelles mais ne se trouvant pas tels quels dans la nature. Comme on l'a aussi vu il y a toujours un part d'ingrédients synthétiques comme les conservateurs, certains colorants ou tensioactifs.

A priori il est possible de se passer entièrement des produits cosmétiques du commerce. Mais cela implique de ne pas utiliser une gamme trop grande produits différents et d'y consacrer du temps. En effet si vous avez l'habitude d'utiliser une vingtaine de produits différents vous allez avoir besoin de beaucoup de temps pour tout faire vous-même. Surtout si vous voulez remplacer chacun de vos produits par un produit équivalent. Car là est la question, avons-nous besoin d'autant de produits différents ? On aime nous vendre une véritable panoplie de produits différents pour chacun de nos petits bobos ou bouts de peau. Alors que souvent un même produit peut avoir de nombreux usages.



### *Les faciles*

Les produits les plus faciles à faire en cosmétique maison sont les baumes. On peut faire des baumes de soin pour les bobos, des baumes à lèvres, des baumes pour les pieds secs, etc. Les baumes sont des produits à base d'huile et de cire qui ne contiennent pas d'eau et se conservent donc sans problème même sans conservateur. On peut faire des baumes crémeux ou très durs, des pains de massage, des sticks à lèvre, des beurres pour le corps etc. Très faciles aussi les huiles de massage, huiles démaquillantes, etc.

Les produits à base de poudres sont aussi simples à faire. On pourra faire des shampooings secs, des déodorants en poudre, des poudres pour le visage ou des poudres de bain. Ici aussi la conservation n'est pas un problème. Sans oublier les produits « minutes » comme les masques, les gommages, etc. que l'on utilise tout de suite et n'ont donc pas besoin de se conserver.

### *Les plus compliqués*

Dès que l'on ajoute de l'eau dans un produit la conservation du produit devient plus compliquée. De plus, pour mélanger des huiles et de l'eau il faut faire une émulsion, ce qui n'est pas très facile avec des ingrédients naturels bruts. Mais cela n'empêche pas de se lancer dans la réalisation de crèmes maison très naturelle à conserver au frigo en petite quantité. Elles n'ont pas exactement le même toucher que les crèmes du commerce mais sont très efficaces. On peut aussi opter pour un

émulsifiant issu de la nature mais transformé et qui permettra d'obtenir une crème plus stable et proche des crèmes du commerce. On peut aussi ajouter un conservateur si on souhaite éviter de conserver ces cosmétiques au frigo. C'est ça qui est bien quand on fait ses produits, on peut choisir ce que l'on met dedans et les compromis que l'on est prêt à faire.

On peut aussi faire des produits aqueux comme des gels, des lotions etc. qui devront être utilisés très rapidement et gardés au frais ou ajouter un conservateur.

Finalement les produits de maquillage ne sont pas des plus faciles à réaliser. Il est très difficile d'obtenir le rendu souhaité surtout au niveau de la couleur. Mais il faut aussi faire très attention à la contamination surtout pour les produits que l'on applique près des yeux. Pas de problème pour les poudre ou rouges à lèvres mais il faut se méfier des eye-liners ou mascaras qui sont des émulsions.

### *Ceux que l'on va continuer à acheter*



Il y a ceux qui sont impossibles à faire, comme le verni à ongle. Déjà il n'en existe pas de certifié bio car aucun fabricant n'a réussi à obtenir un résultat convaincant avec des ingrédients naturels. On en trouve qui sont plus propre car sans formaldéhyde et autres solvants trop nocifs. La marque Beneco propose une gamme qui tient bien très peu chère. Il y a aussi Couleur caramel que je n'ai pas testé.

Et puis il y a ceux qu'on ne se risquera pas à faire, comme le dentifrice. J'ai fait une recette qui n'était pas trop mal et on trouve plein de recettes sur Internet. Mais la plupart contiennent de l'argile, jugée par beaucoup de dentistes comme trop abrasive pour un usage quotidien tout comme le bicarbonate de soude. D'ailleurs on trouve plein de dentifrices bio à l'argile dans le commerce, je vous les déconseille pour un usage quotidien. Les dentifrices du commerce contiennent toujours un agent abrasif qui peut être du carbonate de calcium (blanc de Meudon) ou de la silice qui sont plus doux que l'argile ou le bicarbonate de soude. Ils contiennent aussi du fluor qui est important pour la santé des dents, des arômes, un édulcorant et des colorants pour nous faire plaisir, et parfois un conservateur et des blanchissants dont il faut se méfier. Une composition très simple au final et on trouve des dentifrices tout à fait clean sur le marché, comme par exemple l'Elmex standard qui est très bien. Pour bien choisir renoncer aux dentifrices blanchissant et contenant du Triclosan et privilégiez ceux avec peu d'ingrédients et sans argile. J'insiste pour le dentifrice car on n'a pas moyen de revenir en arrière une fois nos dents abîmées et qu'il est difficile de voir si on agresse ses dents, contrairement à la peau où cela se voit.



# Les ingrédients

## Les huiles

Les huiles sont les matières premières de la cosmétique maison les plus importantes. En effet, ce sont elles qui vont en grande partie définir les caractéristiques du produit fini. Chaque huile a des propriétés bien définies et va permettre de confectionner des soins adaptés à votre type de peau ou de problème cutané. Dans ma volonté de confectionner des produits écologiques et donc locaux, j'essaie de recourir le plus souvent possible à des huiles locales ou du moins européennes. Cela n'est cependant pas toujours possible comme vous le verrez plus loin. Les huiles locales ont aussi l'avantage d'être moins chères et plus faciles à trouver. Ce choix limite grandement les huiles à disposition et vous pouvez décider de vous en écarter s'il ne correspond pas à vos exigences en matière de cosmétique maison.

Parmi les huiles locales intéressantes mais souvent oubliées en cosmétique on trouve les huiles de colza et de tournesol. Mais aussi des huiles comme celle de noisette, de noix, de pépin de raisin, d'olive, de caméline, de germe de blé, de framboise ou de chanvre. Attention elles ne sont pas toujours locales, il faut vérifier sur l'emballage.

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.



Ci-dessous voici un tableau récapitulatif des propriétés des huiles utilisées en cosmétique :

	Huile sèche	Comédogène	Stabilité	Odeur	Couleur	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

	Huile sèche	Comédogène	Stabilité	Odeur	Couleur	Type de peau	Peau	Cheveux, ongles
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	transparent	n, g	Aide les actifs à pénétrer, base neutre et sèche, bonne base de macérats	Lissant, gainant, non gras
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

	Huile sèche	Comédogène	Stabilité	Odeur	Couleur	Type de peau	Peau	Cheveux, ongles
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
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	Adocicissante, 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

	Huile sèche	Comédogène	Stabilité	Odeur	Couleur	Type de peau	Peau	Cheveux, ongles
Onagre 	+	2	--	3		m, p	Régénérante, anti-âge, revitalisante, souple, apaisante	Secs, abîmés, chute, soin
Pépin de Raisin 	++	1	-	0		tous	Anti-oxydante, hydratante, régulatrice	Secs, fins, abîmés, fortifie
Ricin 	--	1	-	0	Transparente	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

### *Les huiles sèches*

On privilégiera les huiles sèches pour l'hydratation et le soin du visage, des mains et des cheveux car on ne souhaite pas un effet gras. Le fait qu'une huile soit sèche ne l'empêche pas d'être nourrissante. Attention à l'huile de coco qui est une huile sèche très comédogène et n'est donc pas adaptée pour les soins du visage. L'huile végétale plus sèche et la plus noble est l'huile de jojoba. Cette huile relativement chère est une huile exotique mais qui a la particularité de réguler la production de sébum de la peau. Son alternative locale et beaucoup moins chère est l'huile de pépin de raisin (souvent extraite avec de l'hexane). Pour tous les autres types de peau vous pouvez utiliser d'autres huiles sèches locales comme celle de tournesol, de noisette ou de colza. Dans le tableau ci-dessus j'ai ajouté une huile végétale fractionnée, le caprylis. Il s'agit d'une huile de coco à laquelle on a enlevé certains acides gras. Elle est très utilisée pour les produits de maquillage pour obtenir des produits au toucher sec parfait. Elle peut généralement être remplacée par une autre huile sèche.



### *Loom sur l'huile de tournesol*

Parmi les huiles sèches on trouve mon huile préférée, celle de tournesol. Locale (Suisse) et très polyvalente elle convient très bien à la plupart des types de peau. L'huile de tournesol contient beaucoup de vitamine E (0.41mg/g) d'où son action anti-âge. De plus, c'est une huile sèche et non-comédogène elle convient donc très bien pour les soins du visage. Elle est aussi très appréciée comme huile de base pour les massages de par son faible coût et son odeur neutre. On pourra donc la parfumer sans que l'odeur de l'huile ne modifie le parfum.

Dans les recettes que vous trouvez sur Internet ou dans les livres vous pouvez généralement remplacer les huiles sèches exotiques (sésame, macadamia, jojoba) par de l'huile de tournesol. Personnellement je l'utilise de plus en plus comme huile de base dans mes cosmétiques maison et j'en suis très contente.

### *Les huiles riches*

Toutes les huiles ont une action nourrissante ou hydratante sur la peau. Mais certaines sont particulièrement riches et donc adaptées pour soigner les peaux très sèches, gercées ou exposées au froid par exemple. Les huiles riches conviendront bien aux soins des lèvres, du corps, des mains très sèches, des pieds, etc. Bien que les huiles riches soient généralement des huiles grasses, on trouve aussi certaines huiles sèches comme l'huile de macadamia qui est très nourrissante. Les huiles riches sont généralement des huiles exotiques comme l'huile d'amande douce, d'argan, d'avocat, de macadamia, de noyaux d'abricot, de ricin ou les beurres comme celui de cacao ou de karité. On trouve cependant aussi quelques huiles plus locales comme les huiles d'olive ou de germe de blé.



### *Loom sur l'huile d'olive*

C'est l'huile nourrissante la plus locale et que l'on peut trouver facilement et au plus petit prix même en qualité bio. Cette huile a une odeur caractéristique que vous connaissez bien et que vous associez pour le moment plus à la cuisine qu'à la salle de bain. Mais une fois passé ce petit blocage vous découvrirez une huile très utile en cosmétique et qui fera beaucoup de bien aux peaux irritées (gerçures, crevasses, eczéma, psoriasis, dartres) et aux peaux sèches ou matures. L'huile d'olive contient beaucoup d'actifs antioxydants qui en font une bonne huile anti-âge. Son touché gras limite son utilisation sur le visage mais sera excellent pour des soins du corps, des mains sèches, des pieds et des lèvres. Elle permet de nourrir la peau en profondeur et de réguler le pouvoir d'hydratation naturel de la peau. De plus elle est très douce et donc tolérée même par les peaux les plus sensibles.

Mais l'huile d'olive ne se contente pas de soigner votre peau. Elle permet aussi de nourrir et d'apporter de la brillance à vos cheveux et protéger vos teintures. Elle apaisera aussi votre cuir chevelu et renforcera vos ongles.

### *Les huiles calmantes*

Certaines huiles ont des propriétés soignantes particulièrement intéressantes. Parmi les huiles aux propriétés apaisantes ou calmantes on trouve des huiles exotiques et chères comme l'huile d'argousier, calophylle, de karité, de macadamia, de nigelle ou de son de riz. Mais quelques huiles plus locales sont aussi efficaces comme l'huile de caméline et de framboise qui sont très chères mais aussi celle d'olive, de noisette et semble-t-il aussi celle de courge qui sont plus faciles à trouver. L'huile de bourrache est très intéressantes aussi si vous arrivez à la trouver de source locale. Concernant l'huile de lin, qui a aussi une action calmante, il faut savoir qu'elle s'oxyde très rapidement et ne doit plus être utilisée une fois oxydée.

D'autre part, il est possible de réaliser des macérâts huileux à partir de plantes calmantes comme le calendula (souci) ou l'arnica. Ainsi, en utilisant une huile de tournesol ou de noisette par exemple on obtiendra une huile locale calmante.



### *Loom sur l'huile de caméline*

Cette huile est un concentré d'actifs cosmétiques et on la trouve de production locale (même Suisse). Elle a comme seul gros défaut d'être très sensible à l'oxydation. Il convient donc de l'acheter en très petite quantité et de la garder au frais. Je conseille de lui ajouter quelques gouttes de vitamine E dès ouverture pour prolonger sa conservation. Cette huile a aussi une odeur assez prononcée et pas forcément très agréable, comme elle coûte relativement cher on l'utilisera de toute façon rarement comme huile de base pour un produit quotidien. Mais plutôt comme actif ou pour faire un produit de soin spécifique.

Cette huile assouplit et adouci la peau, lui apportant beaucoup d'élasticité. Elle est aussi apaisante et anti-inflammatoire et seront donc idéale pour les peaux à problème et sensibles (eczéma, psoriasis, etc.). Elle est également une excellente huile anti-âge, régénérante, réparatrice et anti-rides. Finalement son action illuminatrice apporte un coup d'éclat au teint !

On l'utilisera donc autant pour les soins du corps que du visage ou des lèvres, mais aussi des mains sèches ou irritées. Elle est aussi idéale pour les enfants et les bébés. L'huile de caméline est aussi très appréciée pour les soins des cheveux ternes, secs, cassants ou les cuirs chevelus irrités. Elle nourrit, protège, assouplit et apporte de la brillance.

Cette huile ne doit pas être chauffée ! Il faut donc l'ajouter en fin de préparation dans le produit refroidi.

### *Les huiles cicatrisantes*

On continue dans les huiles pour soigner les bobos. Les huiles cicatrisantes sont généralement des huiles précieuses, chères et exotiques comme l'huile de calophylle, celle de framboise, de rose musquée, de macadamia. On trouve cependant une huile locale et plus accessible dans avec des propriétés cicatrisantes, l'huile de noisette. L'huile de caméline a aussi une action cicatrisante et réparatrice sur la peau mais elle reste plus chère et plus difficile à trouver en production locale. On utilisera les huiles cicatrisantes pour les soins des lèvres, des mains et des pieds gercés ou pour traiter les petites blessures cutanées. Ces huiles sont aussi utiles pour aider les cicatrices à s'estomper.



### *Loom sur l'huile de noisette*

Voilà encore une huile locale très intéressante. Facile à trouver et peu chère, elle se conserve plutôt bien et a une odeur agréable. Cette huile très pénétrante, au toucher sec et non comédogène, est riche en anti-oxydants et phytostérols à l'action cicatrisante, réparatrice et anti-inflammatoire. Elle permet aussi de réguler l'excès de sébum ce qui en fait une excellente huile pour les peaux acnéiques. D'autre part, elle adoucit et protège la peau à laquelle elle apporte un toucher soyeux.

L'huile de noisette convient bien aux peaux mixtes et grasses ainsi qu'aux peaux acnéiques. Elle permet aussi la prévention et la réparation des vergetures et des cicatrices. Elle aide aussi les actifs à pénétrer le tissu cutané.

Cette huile permet aussi de soigner les cheveux ternes ou cassants en les gainant et en leur redonnant de la souplesse et de la douceur.

La noisette peut entraîner des allergies notamment chez les sujets sensibles aux fruits à coque.

### *Les huiles anti-âge*

Les huiles anti-âges sont très recherchées pour les soins du visage mais aussi du corps. Elles sont généralement riches en antioxydants mais peuvent contenir d'autres actifs intéressants. Les plus précieuses sont l'huile de rose, d'argousier ou d'onagre. Mais aussi des huiles moins onéreuses comme l'huile de son de riz ou d'avocat. Parmi les plus locales on retrouve l'huile de caméline et celle de bourrache. N'oublions pas que les huiles de tournesol et de colza sont aussi riches en vitamine E et ont donc aussi une action anti-âge.



### *Loom sur l'huile de bourrache*

Cette huile peut se trouver de provenance européenne mais aussi exotique, il faut donc bien lire l'étiquette avant d'acheter si on tient à consommer local. Il s'agit d'une huile sensible à l'oxydation et au toucher assez gras. On l'achètera donc en petite quantité, on la gardera au frais et on l'utilisera plutôt en ajout qu'en huile de base. Cette huile est une vraie huile miracle. Elle protège la peau du vieillissement mais aussi des effets de la pollution, des UV et du tabac. Elle a des propriétés régénérantes et réparatrices qui permettent de maintenir la peau en bonne santé. Elle calme et apaise aussi les peaux irritées, maintient une bonne hydratation et redonne de la souplesse à la peau.

On retrouve ces propriétés pour l'application sur les cheveux qu'elle hydrate, renforce et limite la chute. Elle revitalise aussi les ongles cassants et fragiles.

### *Les huiles anti-cernes*

Certaines huiles stimulent la microcirculation ou vont resserrer les vaisseaux et permettent donc de diminuer les cernes, les varices, la couperose, etc. C'est le cas des huiles de calophylle, de son de riz et de carthame. La seule huile que l'on peut parfois trouver de production locale est celle de carthame. On utilisera ces huiles pour les soins des jambes, du contour des yeux ou des soins spécifiques contre la couperose.



### *Loom sur l'huile de carthame*

Cette huile est généralement importée mais on peut trouver des petites productions locales. C'est l'huile idéale pour lutter contre les rougeurs, les varices et les cernes car elle favorise la vasoconstriction. Mais elle est aussi restructurante, réparatrice, nourrissante et émolliente. Elle va donc permettre d'hydrater la peau et de lui rendre son élasticité. Sa très grande concentration en vitamine E en fait d'autre part une très bonne huile anti-âge.

Alliée des peaux à rougeurs, sèches ou mature, cette huile a l'avantage d'avoir un toucher sec et d'être très pénétrante. Attention cependant à la conserver au frais et à l'acheter en petites quantités car elle s'oxyde vite.

L'huile de carthame s'utilise aussi pour les soins de cheveux qu'elle nourrit, protège, gaine et dont elle stimule la croissance. Elle permet aussi de lutter contre la chute des cheveux.

### *Les huiles anti-capiton et vergetures*

Certaines huiles sont réputées pour lutter contre les vergetures et la cellulite. Ces huiles seront idéales pour les soins du corps et pour les femmes enceintes par exemple. On trouve parmi ces huiles celle de macadamia, d'amande douce, de rose musquée, de bourrache et d'avocat. La seule huile locale est donc l'huile de noisette qui est une très bonne huile. On trouve aussi des huiles d'amande douce sicilienne qui n'ont donc pas trop voyagé.



### *Loom sur l'huile d'amande douce*

L'huile d'amande douce est une véritable huile à tout faire qui se conserve bien. Elle a cependant un toucher assez gras dont il faut tenir compte en fonction de l'usage prévu. Elle contient beaucoup d'actifs qui lui apportent des propriétés très complètes. Elle favorise la microcirculation, freine le vieillissement cutané et protège légèrement contre les UV. Mais elle est aussi assouplissante, adoucissante et aide à reconstruire la peau. Elle apporte donc beaucoup de douceur à la peau tout en la fortifiant et en l'assouplissant, luttant ainsi contre les vergetures et les capitons. Elle a aussi des propriétés antifongiques, antivirales et anti-inflammatoires qui en font une huile apaisante.

Elle est idéale pour les peaux sèches, très sèches, fragiles, délicates, ainsi que pour lutter contre les irritations, les brûlures, les gerçures et les vergetures.

L'huile d'amande douce soigne aussi les cheveux secs, rêches, cassants, fourchus et est particulièrement adaptée aux cheveux crépus, frisés ou colorés. Elle permet aussi de lutter contre les pellicules.

Attention à la qualité ! Celle qu'on nous vend en vrac dans les pharmacies n'est généralement pas extraite à froid ni brute. Attention aussi à son utilisation trop régulière pour les femmes enceintes. Elle pourrait augmenter les risques d'allergies pour le bébé. Il vaut donc mieux alterner avec d'autres huiles. De même cette huile peut poser problème pour les personnes allergiques aux fruits à coques.

### *Les huiles anti-acné*

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les huiles peuvent aider à soigner les peaux acnéiques. Mais il faut faire d'autant plus attention au choix de l'huile dans ces cas-là. On choisira des huiles sèches et non-comédogènes. Certaines huiles sont réputées pour être séborégulatrices alors que d'autres ont une action purifiante bénéfiques. Dans la première catégorie on citera l'huile de pépin de raisin, de noisette ou de jojoba. Parmi les purifiantes on trouve l'huile de nigelle et de neem.

### *Loom sur l'huile de pépin de raisin*

Cette huile que l'on trouve de production française est par contre difficile à trouver de qualité bio ou pressée à froid car elle est souvent extraite par solvant (hexane). Cette huile sèche et pénétrante est une alliée des peaux mixtes, grasses et acnéique, elle permet de réguler la production de sébum. C'est aussi une excellente huile anti-âge grâce aux polyphénols qu'elle contient. Elle est aussi émolliente et va donc nourrir la peau en profondeur. Cette huile à l'odeur assez neutre fait aussi une bonne huile de massage. Finalement elle entretient et nourrit les cheveux fins, secs ou abîmés.

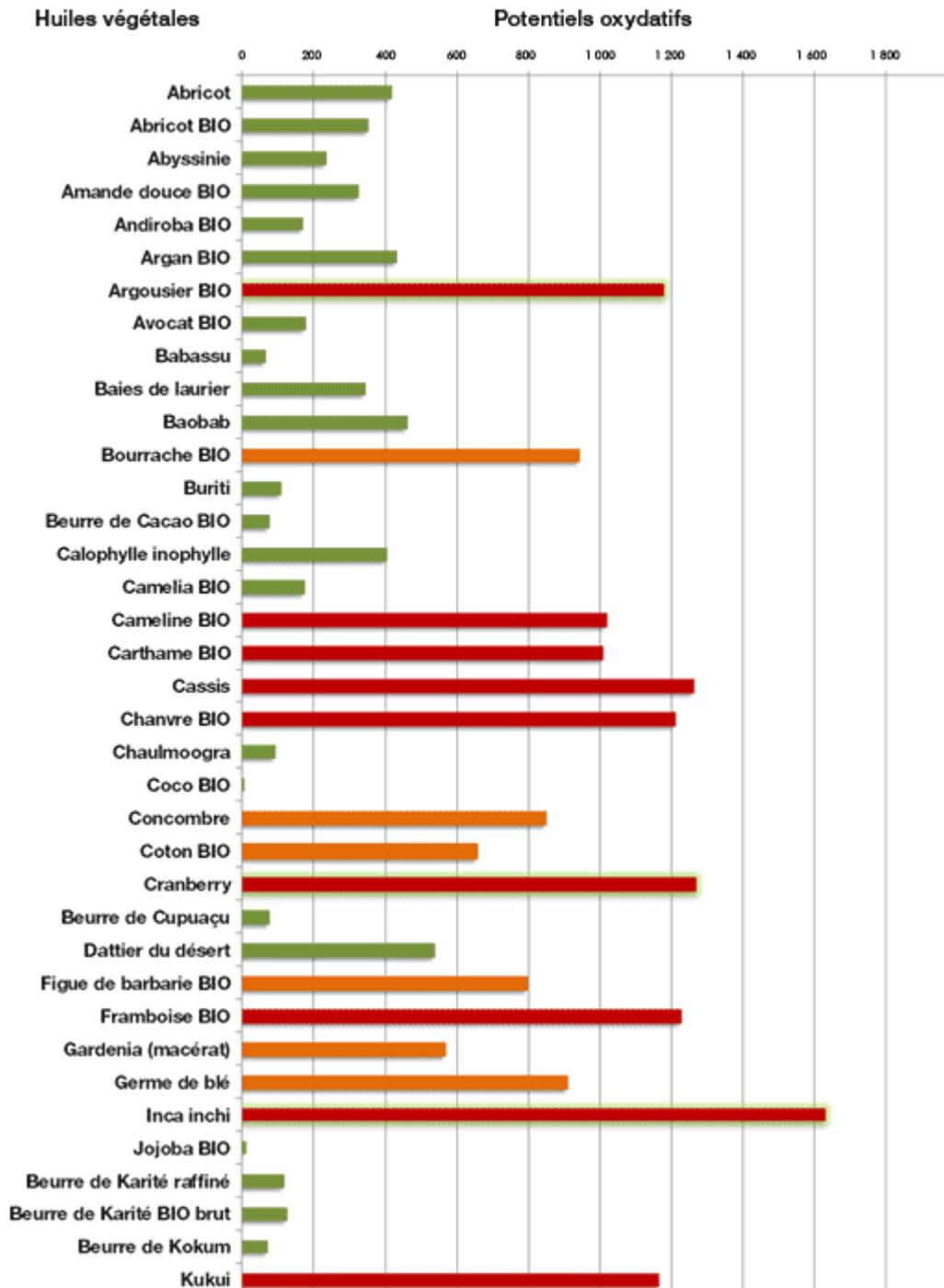


### *Les huiles pour les cheveux*

Plusieurs huiles sont réputées pour les soins des cheveux, la plus connue est l'huile de ricin. Elles vont bien sûr varier en fonction du type de cheveux ou du problème à traiter. Toutes les huiles vont nourrir les cheveux mais certaines ont d'autres avantages. Pour cela je vous renvoie au tableau de propriétés des huiles

### *Sensibilité des huiles à l'oxydation*

Le tableau ci-dessous est tiré du site d'Aroma-zone et donne un aperçu de la sensibilité à l'oxydation de la plupart des huiles.



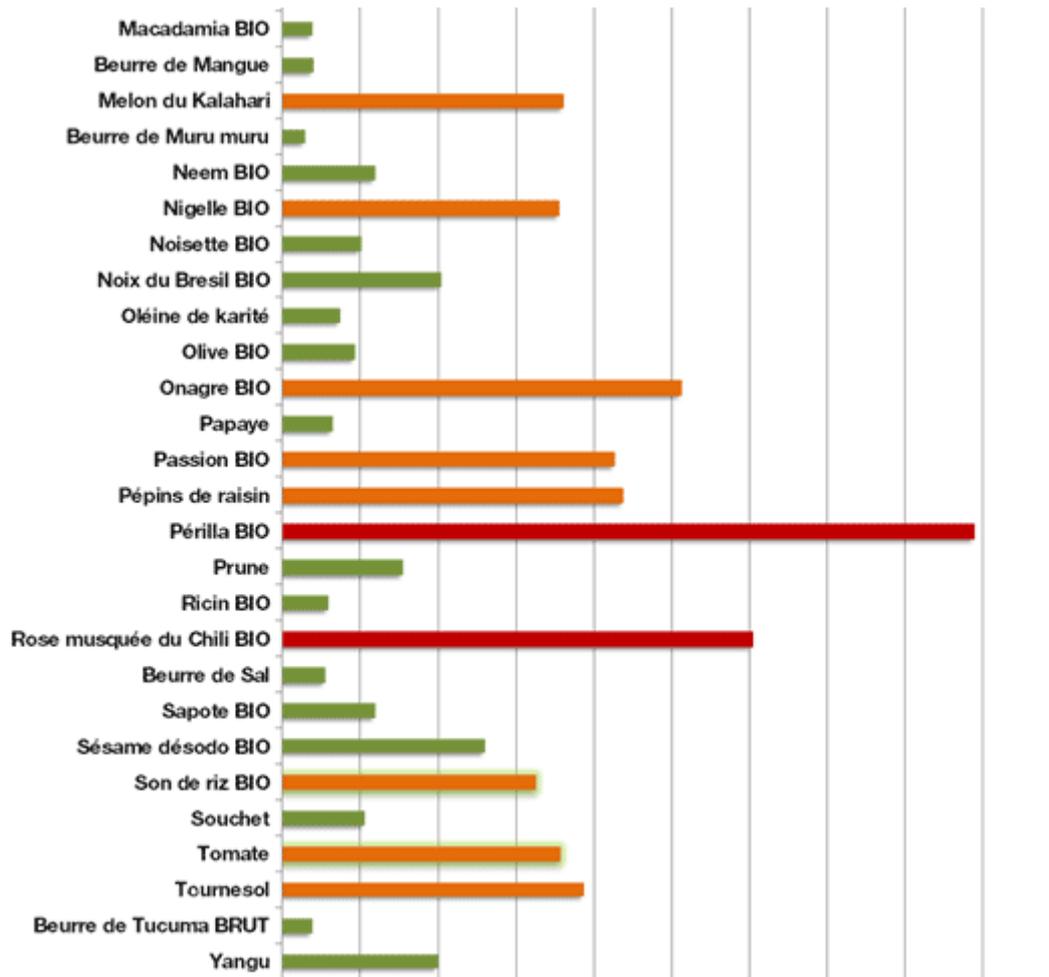


Figure 1: source Aroma-zone

### Les macérats

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. Tout le monde n'est pas forcément d'accord concernant la technique. Certains utilisent des plantes fraîches et placent le bocal au soleil alors que d'autres assurent que la présence d'eau dans la plante et l'exposition au soleil altèrent l'huile. Je suis assez d'accord avec cette théorie. Je fais donc 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 ménager et un élastique pour permettre à l'eau résiduelle de s'évaporer. Peut-être que je perds un peu d'odeur en revanche et je sais que certaines personnes ferment le bocal.

Toutes les huiles permettent de faire des macérâts mais certaines sont plus adaptées que d'autres. Si le but est d'obtenir un macérât odorant on choisira une huile à l'odeur neutre. Si on veut faire un soin pour le



visage on choisira une huile adaptée à notre huile de peau. Pour le corps on pourra choisir une huile plus riche, etc. Dans tous les cas il est préférable de choisir une huile stable puisqu'il faudra soit la chauffer soit la laisser reposer longtemps. On peut ajouter quelques gouttes de vitamine E dans l'huile avant de la verser sur les plantes pour la protéger de l'oxydation.

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.

La quantité de plante doit être d'environ 10% du poids total du macérât. Personnellement je mets les plantes dans le bocal en laissant environ  $\frac{1}{4}$  vie au-dessus. Puis je remplis jusqu'en haut avec l'huile. Il faut que l'huile recouvre les plantes. On peut aussi utiliser la yaourtière pour avoir une température idéale d'environ 40% pendant 8 ou 10h par exemple. C'est un bon compromis entre la méthode à chaud et à froid.

On peut aussi faire des macérâts dans de l'eau, de la glycérine, de l'alcool etc. Cela dépendra de la plante et des substances que l'on veut extraire. Certaines sont plus solubles dans l'huile d'autres dans l'eau ou dans l'alcool. Pour les substances odorantes, l'huile est un bon solvant et il a l'avantage de ne pas poser de problème de conservation contrairement à l'eau.

### *Plus d'information sur les huiles*

La plupart des informations ci-dessus se trouvent sur les fiches techniques des huiles Aroma-zone. Il y manque malheureusement quelques huiles importantes comme celle de tournesol. Autres sources d'information très intéressantes, les deux livres de Julien Kaibeck « Adoptez la Slow Cosmétique » et « Les huiles végétales c'est malin ».

## Les cires

Les huiles sont des ingrédients de choix pour faire ses cosmétiques maison mais leur texture fluide n'est pas toujours adaptée. Pour apporter de l'onctuosité ou même durcir le produit on va utiliser des cires. La seule cire locale est aussi la seule qui n'est pas végétale mais animale. Il s'agit de la cire d'abeille. Toutes les autres sont des cires végétales mais exotiques. En dehors de leur provenance on va aussi choisir ces cires en fonction d'autres propriétés comme leur pouvoir filmogène, leur dureté ou leur température de fusion. Ci-dessous la liste des cires les plus courantes avec leurs usages recommandés :

	Baumes	Sticks et rouges à lèvres	Crèmes (comme agent de texture et filmogène)	Bougies de massage	Bougies classiques	Mascaras
Cera Bellina	★★★★	★★★	★★★★	★	★	/
Cire d'abeille	★★★★	★★★★	★★★★	★	★★★★	/
Cire de riz	★★★★	★★★	★★★★	★	★★	/
Cire de candelilla	★★	★★★★	★	★	★	★★★★
Cire de carnauba	★★	★★★★	★★	★	★	★★★★
Cire de soja	★★★	★	★	★★★★	★★★★	/

Figure 2: Source Aroma-zone

Pour vous faire une idée des propriétés de chaque cire, voici trois images tirées du site d'Aroma-zone qui a testé leurs propriétés durcissantes et filmogènes ainsi que leur point de fusion.

### Pouvoir épaississant, durcissant



## Point de fusion



## Pouvoir filmogène



Figure 3: source Aroma-zone

On peut se demander quel est l'intérêt d'utiliser une cire filmogène dans un produit. Dans un baume de soin pour les lèvres, les mains, les pieds ou même le corps, le pouvoir filmogène permet de protéger la peau plus longtemps contre les agressions extérieures. On va aussi utiliser le pouvoir filmogène pour améliorer la tenue des rouges à lèvres ou des mascaras par exemple.

### *Cire d'abeille*

La cire d'abeille n'est peut-être pas végétale mais c'est la seule cire locale et facile à trouver ici alors pour moi elle est la plus adaptée pour les produits maison. Elle est filmogène et un peu comédogène comme toutes les cires. Elle va apporter de l'onctuosité aux crèmes (1-5%) et baumes (1-10%) ainsi que permettre de durcir les bâtons (10-20%) à lèvres et rouge à lèvres.

La cire d'abeille fond entre 61°C et 66°C. Elle n'est pas un émulsifiant à proprement parler mais elle permet de stabiliser les émulsions et avec un peu de persévérance il est possible de réaliser des crèmes à base d'huile, d'eau et de cire d'abeille.

On trouve de la cire jaune, assez brute et odorante ainsi que de la cire blanche raffinée et sans odeur. C'est la seule cire que l'on trouve facilement sans passer par Internet.

### *Cera bellina*

Il s'agit d'une cire d'abeille modifiée chimiquement par estérification pour la rendre plus hydrophile et donc plus émulsifiante. Avec elle on évite les cristallisations dans le produit qui se produisent parfois avec la cire d'abeille. En gros c'est une bonne alternative à la cire d'abeille si on souhaite rester proche de la nature mais qu'on accepte des ingrédients légèrement transformés. On l'utilise à hauteur de 2 à 10% pour faire des gels huileux, de 5 à 20% pour faire des baumes, elle peut remplacer la cire d'abeille dans les recettes de crèmes simples sans cires émulsifiante pour un toucher plus onctueux.

*Cire de soja*

La cire de soja est obtenue par hydrogénation de l'huile de soja. Il faut la choisir sans OGM, si possible bio et locale (je ne sais pas si on en trouve actuellement). Sa température de fonte est plus basse que celle de la cire d'abeille, ce qui la rend idéale pour les bougies (à hauteur de 95%) et les pains de massages (50%).

*Cire de riz*

La cire est obtenue à partir du son de riz dont on extrait aussi l'huile, elle n'est pas modifiée chimiquement ensuite mais généralement décolorée. Elle apporte douceur et onctuosité et a un bon pouvoir filmogène aux crèmes en ajout de 1 à 5% en plus de la cire émulsifiante. Elle permet aussi d'obtenir des crèmes assez stables sans cire émulsifiante (dosage env. 7%). On l'utilisera dans les sticks à lèvres à hauteurs de 1 à 10% en combinaison avec d'autres cires plus dures.

*Cire de candelilla*

Cette cire vient d'un arbuste du Mexique et est extraite sans procédés chimique. On l'utilise surtout dans les sticks, les mascaras et eye-liners ou pour augmenter le pouvoir filmogène des émulsions (1-3%). Elle s'utilise aussi pour les cirages (habits) et en cuisine.

*Cire de carnauba*

Cette cire est extraite d'un palmier du Brésil, elle passe par plusieurs procédés légers de purification. Elle est surtout utilisée pour augmenter la dureté des baumes et sticks (1 à 10%) et améliorer la tenue du rouge à lèvres et des crayons de maquillage. Elle s'utilise aussi dans les émulsions (1-3%) pour épaissir, améliorer la stabilité et le pouvoir filmogène.

*Cires florales*

En plus des propriétés générales des cires, elles vont apporter une délicieuse odeur à vos baumes ou émulsions. Comme elles sont assez chères on n'en met généralement pas trop. Mais on pourrait aller jusqu'à 10% dans les sticks et 3% dans les émulsions. On peut aussi les utiliser dans les parfums solides à hauteur de 5 à 20% ou dans des bougies de 5 à 20%.

*Cires émulsifiantes*

Des cires émulsifiantes qui sont issues d'ingrédients naturels transformés sont proposées sur des sites spécialisés sur Internet. Chaque cire émulsifiante a des propriétés spécifiques mais elles permettent toutes d'obtenir des émulsions stables au toucher très professionnel. Je les présenterai plus en détail dans la section « émulsifiant ».

## Les hydrolats

Les hydrolats dont font aussi partie les eaux florales sont généralement les eaux résiduelles du procédé de distillation d'une huile essentielle. Mais pas toujours car il existe de l'eau florale de bleuet mais pas d'huile essentielle. Normalement c'est justement la différence entre une eau florale et un hydrolat mais les deux noms sont utilisés dans trop se soucier de la provenance.

Les hydrolats peuvent être utilisés pour remplacer une partie de l'eau dans les crèmes ou pour faire des lotions par exemple. Ils sentent généralement bons et ont les mêmes vertus que les huiles essentielles de la plante mais en beaucoup moins fort. Ainsi on peut les utiliser même pour les enfants et les femmes enceintes, mais ils sont bien moins puissants. On les utilise aussi purs comme lotion tonique par exemple.

Les hydrolats n'aiment pas être chauffés, il vaut mieux utiliser de l'eau pour démarrer l'émulsion à chaud puis ajouter l'hydrolat à froid. Attention à leur conservation car un hydrolat c'est surtout de l'eau. Le mieux est de les conserver au frais et de les utiliser avant la date de péremption. Certains ajoutent un peu de conservateur après ouverture.



### Hydrolat de rose

On le trouve facilement en pharmacie, droguerie ou même en grande surface. On le recommande pour lutter contre le vieillissement cellulaire, comme tenseur et pour calmer les irritations. C'est un hydrolat très polyvalent, qui convient à toutes les peaux et qui sent très bon la rose. J'en ai toujours un flacon-spray dans ma salle de bain et je l'utilise pour comme lotion tonifiante sur mon visage après l'avoir lavée ou juste avant de mettre une crème ou une huile.

### Eau florale hamamélis

Cet hydrolat a une odeur un peu moins agréable mais ses propriétés astringentes et purifiantes en font un bon solvant pour les déodorants. Elle s'utilise aussi pour purifier les peaux grasses mais convient à tous les types de peaux. Elle favorise aussi la circulation ce qui en fait un bon ingrédient contre la couperose, les varices, les cernes ou les bleus. Finalement elle est aussi apaisante.

### Eau florale de bleuet

Hydrolat pour les yeux fatigués et irrité, idéal en compresses. Il est décongestionnant, apaisant, astringent, tonifiant et anti-inflammatoire. Idéal pour les peaux ternes ou les soins après-soleil.

### Hydrolat de verveine

C'est hydrolat de la bonne humeur. Son odeur est stimulante et remet de bonne humeur. Elle est aussi idéale contre la cellulite et pour les peaux sensibles.



### *Hydrolat de fleur d'oranger*

Une odeur que l'on connaît bien pour cet hydrolat calmant, tonifiant et bien adapté aux peaux sèches. Il permet aussi de redonner de l'éclat au teint et convient bien aux peaux sensibles.

### *Hydrolat de lavande*

A la bonne odeur de lavande, cet hydrolat s'utilise sur les coups de soleil, les brûlures, les piqûres et pour traiter les peaux grasses et acnéiques. Il aide aussi à la cicatrisation des boutons et est un bon répulsif pour les poux ou les mites.

### *Hydrolat de camomille*

C'est l'hydrolat calmant par excellence. On l'utilise sur l'eczéma, les rougeurs, les yeux irrités, les dents douloureuses. Il calmerait même votre humeur. Idéal pour les peaux sensibles, allergiques, irritées. On dit aussi que la camomille est bonne pour les cheveux blonds.

### *Hydrolat de géranium*

Son odeur on aime ou on n'aime pas ! Moi j'aime bien et je l'utilise volontiers comme tonique. Cette odeur est aussi réputée pour éloigner les moustiques. Cet hydrolat est idéal pour les peaux grasses, acnéiques, ternes ou irritées. C'est un excellent équilibrant cutané (peau grasses), il est aussi apaisant et redonne de l'éclat au teint. Idéal pour les soins du visage.

### *Hydrolat de tilleul*

Apaisant et calmant, cet hydrolat est particulièrement utile pour les peaux sensibles ou irritées. C'est aussi un hydrolat connu pour éclaircir et illuminer le teint, et il s'utilise également pour embellir les cheveux. Il est donc anti-inflammatoire (rougeurs, démangeaisons), décongestionnant (peau gonflées ou dévitalisées), illuminateur de teint, tonique, allié des cheveux fragiles, il calme aussi le cuir chevelu. Idéal pour les peaux sèches, dévitalisées, sensibles, irritées et fragiles.

## *Les colorants*

### *Minéraux*

Ce sont les pigments les plus stables et présentant la plus vaste gamme de couleur. Il en existe des mats, des nacrés (micas) mais ils sont rarement vraiment naturels sauf les ocres, les argiles et parfois les oxydes mais ils peuvent aussi être de synthèse.

Argiles	Blanc, violet, rouge, rose, verte, jaune, brun
Ocres	Jaune, rose, rouge
Oxyde de zinc	Blanc
Dioxyde de titane	Blanc
Ultramarines	Bleu, rose
Oxydes fer	Rouge, jaune, brun, noir
Oxyde de manganèse	Violet
Oxyde de chrome	Vert
Certains micas	Couleurs variées irisées

## *Dégradés*

La palette est un peu moins grande et certains ne sont pas toujours stables surtout si on les solubilise dans l'eau. On trouve :

Charbon	Noir
Curcuma	Jaune
Châtaigner	Brun
Chlorophylle	Vert
Betterave	Bordeaux
Caramel	Brun



## *Animal*

Le plus connu est la cochenille (appelée « rouge baiser » chez Aroma-zone) qui permet d'obtenir des rouges profonds magnifique pour les rouges à lèvres. On l'évitera car se sont quand même d'insectes écrabouillés

## *Les autres ingrédients*

Toujours dans la même optique je vais essayer de vous proposer des ingrédients locaux et faciles à trouver, à quelques exceptions près. Il y a des ingrédients exotiques comme l'avocat, la banane, le lait de coco, etc., que vous trouverez dans beaucoup de recettes dans les livres et sur Internet. J'ai décidé de ne pas mettre l'accent sur ceux-ci mais vous pouvez toujours vous renseigner s'ils vous intéressent.

## *Acide citrique*



On utilise assez peu l'acide citrique en cosmétique. Il s'utilise pour faire des bombes de bain effervescentes en combinaison avec le bicarbonate de soude qui va neutraliser son acidité. On peut aussi l'utiliser en le diluant suffisamment pour ajuster le pH des préparations comme les shampooings, gels douches ou éventuellement les crèmes. On le trouve pharmacie et droguerie, je vous conseille de s'assurer que vous voulez un grade alimentaire ou cosmétique pour ne pas avoir de l'acide citrique technique qui est moins pur.

## *Alcool Aro 70%*

Il s'agit d'éthanol diluée à 70% avec de l'eau et dénaturé à l'huile essentielle de romarin qui est moins chimique et nocive que le camphre utilisé pour dénaturer les alcools de pharmacie. On le trouve en droguerie et en pharmacie. C'est un produit assez cher car il s'agit d'alcool qui est très réglementé en Suisse. On l'utilisera par exemple pour désinfecter le matériel (l'alcool dénaturé au camphre irait aussi pour cet usage) ou pour faire des lotions. J'en utilise aussi dans mes essais de recettes de mascara pour améliorer le séchage et la conservation.

## *Amande en poudre*

On peut en trouver de source plus ou moins locale (européenne) et sûrement bio (à vérifier). On peut les acheter entières et les moulin au moulin à café ou directement en poudre. Elle s'utilise surtout comme exfoliant dans les gommages. Comme elle est assez grasse elle convient bien aux peaux sèches. Attention si vous avez des allergies alimentaires, il se peut que vous réagissiez aussi au contact cutané.

### *Argiles*

On trouve plein d'argiles différentes que l'on appelle souvent par leur couleur ou leur provenance. On dit que l'argile verte convient mieux aux peaux et cheveux gras alors que les argiles blanche et rouge seront plus adaptées aux peaux sèches. Pour les peaux sensibles on choisira l'argile rose. Bon comme il n'est pas toujours facile de trouver la rouge et la rose, je dirais gras = verte, autres = blanche. Elles absorbent le sébum et les impuretés de la peau. On les utilise dans des masques, des produits de maquillage, etc. On les trouve en pharmacie et droguerie ainsi que dans les magasins bio.

### *Arnica*

On trouve les fleurs séchées en herboristerie, pharmacie et magasins bios. Idéal pour faire un macérât anti-inflammatoire et antidouleur. L'arnica est connue pour soulager les muscles et les articulations et pour aider à résorber les bleus ou hématomes. Il permet aussi de lutter contre les inflammations cutanées et donc recommandé pour les peaux sensibles. On utilisera le macérât pour faire des baumes et des crèmes ou des huiles de massages.



### *Avoine*



L'avoine est un de mes ingrédients favori car on le trouve de production locale et bio et qu'il est un grand allié des peaux sensibles comme la mienne. On peut l'utiliser pour faire des masques, des gommages, des crèmes, des gels, etc. Il a la propriété de gélifier si on le chauffe en présence d'eau, ce qui permet de faire des gels sans devoir utiliser de gomme par exemple. Mais attention à la conservation de ce genre de produit qui tournent assez vite. On peut l'ajouter sous forme de poudre à des crèmes ou des masques ou l'utiliser sous forme plus grossière pour les peelings. On le trouve en magasin bio et en grandes surface.

### *Basilic*

En plus de sentir bon le basilic a des propriétés désinfectantes, cicatrisantes et apaisantes pour la peau. On pourra l'utiliser pour le bain ou dans des lotions ou des crèmes. On doit surement pouvoir faire un macérât huileux aussi et l'utiliser ensuite dans différents produits. Faites-en pousser dans votre jardin/balcon ou achetez-le local et bio.



### *Beurre de cacao* 🌴

Voilà un ingrédient exotique que je vais quand même vous recommander. En effet, on a souvent besoin en cosmétique d'un composant huileux solide. Dans nos contrées les seules matières grasses solides naturelles à disposition sont animales... eh oui certains se font des super crèmes au gras de porc ou de bœuf. Mais je ne veux pas vous obliger à cela et c'est pourquoi je vous propose le beurre de cacao que l'on trouve facilement au rayon pâtisserie des grandes surfaces ou magasins bio. Pour

ces propriétés je vous renvoie au chapitre sur les huiles mais c'est surtout pour apporter de la dureté que je l'utilise.

### *Beurre de karité* 🌴

Ici aussi je vous renvoie au chapitre sur les huiles. Si je préconise quand même parfois le beurre de karité c'est à nouveau car c'est une huile solide à température ambiante donc qui n'a pas d'équivalent en production locale. Il est bien plus onctueux que le beurre de cacao et a l'avantage d'être une huile très pénétrante quand le beurre de cacao est plutôt gras et filmogène. Beaucoup plus difficile à trouver ! Il semblerait en magasin africain pour la cuisine mais je n'ai jamais trouvé. Attention aux produits pour les cheveux en magasin africain, vérifiez qu'il s'agit bien de beurre de karité pur. Attention le beurre de karité non raffiné sent très fort... il semblerait que l'odeur diminue avec les temps. Autre chose à savoir, il contient un peu de latex qui peut provoquer des allergies. Il existe une variété très rare, Nilotica, qui n'en contient pas.



### *Bicarbonate de soude* 🧪

Il s'agit d'une poudre blanche utilisée aussi en cuisine comme poudre à lever. C'est un produit très utile à la maison puisqu'on peut aussi l'utiliser pour le ménage. Le bicarbonate de soude a un pH au alentour de 8.5 lorsqu'on le dissout dans l'eau. Ce qui est un peu trop élevé pour la peau qui préfère des pH neutres (7) ou légèrement acide (5-6). Son principal atout en cosmétique est d'être désodorisant. On l'utilisera donc principalement pour les déodorants. Il permet aussi de compenser l'acidité de l'acide citrique dans les boules de bain et permet d'adoucir l'eau du bain si elle est trop calcaire. Attention le bicarbonate de soude ce n'est pas la même chose que les cristaux de soude (carbonate de soude) que l'on utilise pour le ménage ou la soude caustique (hydroxyde de sodium). Ces deux-là ne peuvent pas s'utiliser en cosmétique car ils sont beaucoup trop basiques !

### *Bière*

La bière est constituée principalement d'eau puis de sucres, d'alcool et enfin de protéines et de sels minéraux. Mais elle contient aussi beaucoup de vitamine B. Au final peu importe les détails mais la bière apporte force et brillance aux cheveux. Si vous ne sortez pas après votre douche un bon rinçage à la bière de temps en temps fortifiera vos cheveux. De plus la bière a un pH légèrement acide (4.5) du coup, comme un rinçage au vinaigre ou au citron elle débarrassera vos cheveux du calcaire résiduel pour éviter l'effet paille. Je recommande de la diluée 50/50 avec de l'eau. Attention malgré l'odeur on ne rince pas un rinçage à la bière ! On éponge doucement les cheveux et on les laisse sécher à l'air libre. L'odeur disparaît en séchant. Comme la bière doit être éventée avant de l'utiliser c'est la bonne astuce pour recycler les fonds de verres et de bouteilles après une soirée...

### *Cacao en poudre* 🌴

A nouveau pas très local mais très courant dans nos armoires. A ne pas confondre avec le chocolat en poudre qui lui est sucré. On utilise le cacao pour colorer les produits cosmétiques ou leur donner une odeur chocolatée. Il a aussi des propriétés antioxydantes, donc anti-âges, mais aussi anticellulite par exemple. On l'utilisera en masque, dans des crèmes ou des baumes, des poudres de maquillage, etc.

## *Café*

On utilisera surtout le marc de café afin de le revaloriser en usage cosmétique. Sinon sachez que votre marc de café fait des heureux dans votre composte. Certains disent qu'il désodorise les canalisations... mais attention surtout à ne pas les boucher et de façon générale moins on jette de chose dans les eaux sales mieux c'est. Revenons-en à la cosmétique ! Le café contient de la caféine qui est un ingrédient beauté bien connu comme actif minceur, anti-cellulite et anti poches sous les yeux. Alors pourquoi ne pas utiliser le marc de café comme masque exfoliant pour le visage et le corps. Mélangé à de l'eau (ou du café tient pour plus de caféine) ou à de l'huile pour un gommage nourrissant.



## *Calendula ou Souci*

C'est la plante calmante par excellence. Elle soulage les démangeaisons, les brûlures et irritations en tout genre. Elle soigne les peaux sèches et aide à la cicatrisation. On l'utilise pour soigner les plaies, les coups de soleil, les brûlures les piqûres, l'eczéma, etc. C'est une fleur qui pousse très bien par chez nous, même dans un bac sur le balcon et que l'on peut facilement replanter d'une année à l'autre en récupérant les graines. On récupérera toute la tête de la fleur pour la faire sécher avant de



faire un macérât huileux pour en extraire les molécules actives. On peut aussi en faire une infusion pour en faire un lait, une crème, une lotion, etc. Autre macération possible dans de l'alcool pur impossible à trouver en Suisse... ou dans de la vodka ou de l'alcool Aro à 70% pour éviter les agents dénaturant des alcools de pharmacie. Mais du coup cela implique de mettre de l'alcool dans le produit.

## *Carotte*

Voilà quelque chose bien de chez nous ! Riche en bêta-carotène la carotte permet de préparer la peau au bronzage, d'illuminer le teint et de prolonger le bronzage. Elle entretient aussi la souplesse de la peau et donc la raffermir. On peut l'utiliser en macérât huileux en la faisant sécher avant (rapée) ou en jus ou purée dans des masques.

## *Cire d'abeille*

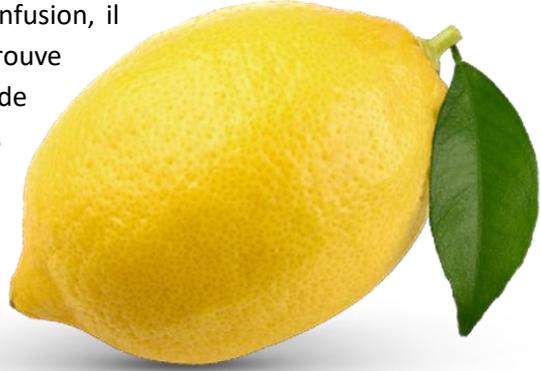
La cire d'abeille est le seul produit local qui permet d'augmenter l'onctuosité et la dureté des baumes et des crèmes. Elle est donc indispensable pour se lancer en cosmétique maison. On la trouve en pharmacie et en droguerie. Il faut la préférer en qualité cosmétique (donc pas celle pour les bougies) pour éviter toute impureté et traces de pesticides. Je déconseille aussi de la prendre chez l'apiculteur



si vous êtes sensible à ce dernier point. En effet en Suisse le miel bio n'existe pas car les zones d'agriculture bio ne sont pas assez étendues pour s'assurer que les abeilles n'en sorte pas. Les apiculteurs sont aussi souvent amenés à utiliser des produits pour lutter contre les parasites etc. A vous de voir si cela vous dérange ou non et d'en discuter avec l'apiculteur, certains sont plus clean que d'autres.

### *Citron*

Le jus de citron sent très bon et est acide, comme vous le savez, mais aussi astringent, antiseptique, antibactérien et antioxydant. C'est aussi un blanchissant pour les ongles ou les cheveux qu'il décolore. On peut utiliser les zeste en macérât ou en infusion, il faut dans ce cas évidemment choisir des citrons bio. On trouve aussi l'huile essentielle de citron qui est en fait du jus de zeste plutôt qu'une huile essentielle. Attention les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes, elle augmente donc la sensibilité au soleil et peuvent faire des marques sur la peau si on s'expose au soleil après application.



### *Crème fraîche*

Nourrissante, hydratante, adoucissante et apaisante. Elle ne se conserve pas longtemps mais pourra être utilisée dans des masques et des laits à garder au frigo de préférence. Si le produit a tourné on le remarque à l'odeur et il faudra le jeter. Elle convient aux peaux normales à sèches. Pour les peaux grasses préférez le yoghourt.

### *Eau distillée*

C'est celle que je vous conseille pour que vos produits se conservent plus longtemps. Elle n'est pas très chère et se trouve à côté de l'eau de javel au rayon produits ménagers des grandes surfaces (eau pour fer à repasser et plantes). Vous pouvez aussi utiliser de l'eau en bouteille ou de l'eau du robinet que vous aurez préalablement fait bouillir.

### *Extrait de pépin de pamplemousse*

Il est considéré comme un conservateur naturel. Je n'ai personnellement pas trop essayé parce que celui que j'ai acheté très cher dans un magasin bio sentait fort (pas bon à mon goût) et faisait trancher mes produits. Enfin j'ai entendu de tout sur ce produit. Je vous laisse donc faire vos expériences. Avec l'extrait de ferment de radis (Leucidal) c'est un des seuls conservateur naturel et c'est le seul que l'on trouve ailleurs que sur internet. Celui que l'on trouve sur Aroma-zone est semble-t-il bien plus concentré que ceux vendu en magasin bio (pour d'autres usages d'ailleurs). Il serait donc efficace à une concentration de 0.6% (max 1%). Voici d'autre part leurs conseils :

- *L'Extrait de pépins de pamplemousse est un conservateur 100% d'origine naturelle qui s'utilise pour une conservation à relativement court terme. Nous vous conseillons de garder vos préparations 1 mois maximum avec cet extrait.*
- *Nous conseillons d'éviter de l'utiliser dans les préparations très sensibles microbiologiquement, comme celles qui contiennent des poudres de fruits, plantes, laits...ou les émulsions à froid.*
- *Ce conservateur a une bonne efficacité antibactérienne mais est moins efficace sur les levures et moisissures. Pour booster l'effet antifongique, nous vous conseillons de le coupler à à 0.5% de Complexe Benzoate & Sorbate ou à 0.3% d'huile essentielle de Palmarosa.*

Alors j'imagine qu'avec un produit prévu pour une cure alimentaire, comme ceux qu'on trouve en magasin bio l'efficacité doit être assez nulle. Surtout que mes produits maison sans conservateurs ce conservent aussi environ un mois (bon je ne vois pas ce qui se passe au niveau microscopique).

Je vous recommande donc plutôt de mettre vos produits bien fermés au frigo, de choisir des emballages qui évitent de tremper les doigts (avec pompe) ou de bien vous laver les mains avant et de faire des petites quantités si vous voulez vous passer de conservateurs. Sinon il y a aussi deux conservateurs naturels disponibles sur Internet :

- Leuconostoc/Radish Root Ferment Filtrate ou Leucidal (fermentation de radis par des bactéries) qu'il faut doser à 3% (max 4%) pour une bonne efficacité et qui est quand même moins efficace que les conservateurs synthétiques. Attention dès que votre produit se déphase il n'est plus protégé. Il est mieux adapté pour les lotions ou les gels que pour les émulsions
- Plantaserv Q ou Naticide qui a été enregistré comme parfum par son fabricant et donc ne tombe pas officiellement dans la catégorie des conservateurs (bien joué !). En effet il sent assez fort et moi je n'aime pas trop mais j'ai lu que d'autre adorent et du coup c'est du deux en un, parfum et conservateur. Il a un peu de peine à se dissoudre à froid donc il faut plutôt le mettre dans la phase aqueuse avant de chauffer surtout si on veut en mettre plus que 0.6% qui est le dosage recommandé (max 1%)

### *Fécule de maïs*

Appelée aussi maïzena on la trouve facilement en grande surface ou en magasin bio. Adoucissante et apaisante elle remplace bien le talc. On l'utilisera dans les masques, les poudres de bain, les produits de maquillage et le shampoing sec. Certains en mettent dans les baumes... mais j'ai eu des mauvaises expériences de baumes qui faisaient des grumeaux sur la peau. Si vous voulez tester pour un toucher moins gras, n'en mettez pas trop. Elle peut remplacer l'arrow root qui est de l'amidon de marante, une plante exotique. Elle est un peu moins fine je crois mais à part dans les baumes je n'ai jamais eu de problème. Pour l'arrow root voilà les dosages que recommande Aroma-zone : 10 à 20 % pour incorporation dans une crème ou un lait ; 10 à 50 % dans un mélange poudreux ; 1 à 10% dans un baume. Je dirais de plutôt prendre le bas de la fourchette pour les crèmes et les baumes avec la maïzena.



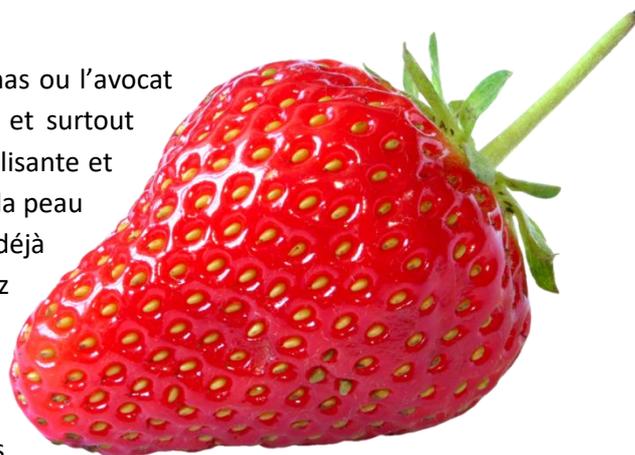
### *Fragrances*

Il existe des fragrances naturelles et des fragrances synthétiques. On trouve aussi des mélanges d'extraits odorants naturels et de parfums 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. En effet il n'est pas toujours facile de bien combiner les huiles essentielles pour obtenir un parfum harmonieux. Les fragrances naturelles et synthétiques peuvent, comme les huiles essentielles provoquer les 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 l'impact écologique des parfums naturels est généralement assez mauvais. En effet il faut des quantités énormes de végétaux pour obtenir quelques millilitres d'extrait odorant. On peut souvent synthétiser les mêmes molécules en laboratoire en consommant moins de ressources. Alors je ne m'oppose pas farouchement aux fragrances synthétiques. Mais je trouve important qu'il soit indiqué clairement que la fragrance n'est pas naturelle.

### *Fraise*

Ingrédient de luxe ! Mais finalement moins que l'ananas ou l'avocat que l'on voit souvent dans les recettes cosmétiques et surtout ingrédient local, à la bonne saison ! La fraise est revitalisante et astringente, elle préviendrait aussi le vieillissement de la peau grâce à sa forte teneur en vitamine C. Si vous avez déjà entendu parler des AHA ou acides de fruits, vous serez comblés car la fraise en contient bien entendu. Ces acides sont connus pour stimuler le renouvellement cellulaire et éliminer les peaux mortes. On l'utilisera donc surtout en masque et dans les produits « minute » car elle ne se conserve pas bien. Bon le problème c'est que vous aurez plus envie de les manger que de vous les étaler sur le visage. Alors allez au point « Tomate ».



### *Glycérine végétale*



Cet ingrédient-là vous est sûrement moins familier. Il s'agit d'un liquide transparent et visqueux que qui est par exemple produit lors de la fabrication de savon par la réaction entre les huiles et la soude caustique. Ce n'est pas un ingrédient que l'on trouve tel quel dans la nature comme une plante. Mais c'est un des ingrédients de la cosmétique dites « naturelle » le plus utilisé. Elle est hydratante, humectante et adoucit la peau. Elle apporte aussi un toucher doux et onctueux aux produits. Elle permet aussi d'extraire des composants hydrophiles en faisant des macérâts hydroglycérinés qui se conservent mieux que des infusions. On ne sait pas toujours exactement comment elle est produite et dans la liste des ingrédients de produits elle n'est pas toujours végétale ! Si vous l'achetez en pharmacie ou droguerie posez la question. Elle s'utilise dans les crèmes, les laits, les gels, les produits de douche et les baumes en petite quantité. Elle ne devrait pas être utilisée à plus de 5% dans les produits non rincés sinon elle devient du coup desséchante....

Elle peut, souvent être remplacée par du miel. Mais attention si le dosage est trop élevé le produit pourrait devenir poisseux. Pas de problème en revanche pour les produits que l'on rince, le miel fait bien l'affaire.

### *Gommes*

La gomme la plus utilisée en cosmétique est la gomme xanthane. Elle est obtenue par biotechnologie (produite par de bactéries) et n'est donc pas tout à fait naturelle. On peut la remplacer par la gomme guar extraite d'une plante exotique. On les trouve toutes les deux dans les magasins bio ou les grandes surface aux rayons pâtisserie ou cuisine sans gluten. Elles permettent d'augmenter l'onctuosité des crèmes ou de faire des gels.

## *Huiles essentielles*

Voir le chapitre sur les huiles essentielles

## *Lait (en poudre)*

Les produits laitiers sont souvent utilisés dans des soins « minutes » car ils ne se conservent pas très bien. Vous trouverez des recettes de laits démaquillants etc. Toujours les garder au frigo et si possible ajouter un conservateur ou utiliser rapidement. Une alternative est d'acheter du lait en poudre qui se conserve beaucoup mieux (tant qu'il n'est pas re-mélangé à de l'eau bien sûr). On peut donc l'utiliser pour faire des laits de bain en poudre que l'on parfumer, colorer, etc. Essayer de le trouver local, bio et sans trop d'ajouts genre huile de palme etc.



## *Lavande*

La lavande est connue pour son odeur et pour ses propriétés relaxantes et apaisantes. Idéale pour calmer les coups de soleil, les piqûres d'insectes, on l'utilise aussi pour les peaux grasses et acnéiques. On la dit aussi cicatrisante et purifiante. La lavande est un bon répulsif anti-pou et antimites. On peut utiliser les fleurs dans un macérât, en infusion ou broyées sous forme de poudre par exemple. On peut la faire pousser dans son jardin ou en pot mais on la trouve aussi séchée en herboristerie, pharmacie et magasins bio.



## *Menthe*

La menthe sent bon, est rafraichissante, antiseptique, stimulante, revitalisante et astringente. On l'utilise pour les soins des pieds fatigués, en lait démaquillant, en lotion (infusion) ou en macérât. Elle s'utilise aussi pour calmer la peau et resserrer les pores après le rasage. Son effet antiseptique permet aussi de purifier les peaux à problèmes. Elle est donc idéale pour les peaux fatiguées, mal irriguées, ternes, irritées, brûlées, etc. On peut la faire pousser dans son jardin ou en pot mais on la trouve aussi séchée en herboristerie, pharmacie et magasins bio. La menthe et surtout l'huile essentielle de menthe ne doit pas être utilisée pour le bain car son effet « rafraichissant » peut provoquer un choc thermique. Si on utilise son hydrolat ou une infusion dans un lait l'effet étant moins fort on peut l'appliquer sur tout le corps.



## *Miel*

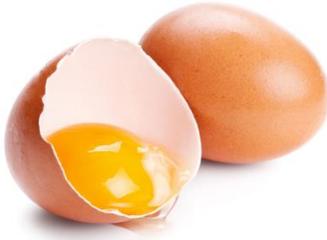
Voici un ingrédient de choix pour faire ses cosmétiques maison. Le mieux pour la cosmétique est un miel assez liquide sans cristaux pour pouvoir l'incorporer facilement dans les cosmétiques. La principale propriété du miel est d'hydrater la peau. Mais il favorise aussi la cicatrisation, purifie la peau et calme les irritations. On l'utilisera pour les peaux et cheveux déshydratés, abimés, agressés, etc. Idéal dans les baumes pour les lèvres auquel il apporte une touche sucrée ! On peut l'incorporer en petite dose dans des crèmes mais attention à l'effet collant (pas plus de 3%). Il est parfait pour les produits à rincer comme les masques ou les produits de douche et en particulier les shampooings.



### *Noisettes en poudre*

Comme les amandes, les noisettes peuvent être utilisées comme exfoliant, mais attention aux allergies ! Pour plus de détail voir « Amande »

### *Oeuf*



On utilisera les œufs uniquement dans les soins « minutes » et les masques en particulier. Choisissez-les suisses et si possible bio ou au moins d'élevage en plein air. On les utilisera entiers pour les peaux normales, que le blanc pour les peaux grasses et que le jaune pour les peaux sèches. Le blanc d'œuf aurait un effet tenseur sur la peau et donc idéal pour un masque anti-cerne par exemple. Les œufs s'utilisent aussi en masque sur les cheveux pour les nourrir et les gagner. Attention, ne rincez pas à l'eau trop chaude sinon l'œuf va figer sur vos cheveux, mieux c'est l'eau froide ou légèrement tiède. Idéal pour les cheveux secs, cassants ou ternes.

### *Orange*

On utilisera le jus à la place du jus de citron dans les masques par exemple et son zeste pour faire des macérâts (huiles, alcool), des infusions ou séché puis moulu comme poudre exfoliante ou en masque pour les peaux ternes, grasses et acnéiques. On utilisera aussi le jus ou le zeste de l'orange pour les soins des cheveux qu'elle fait briller, rend plus souple et plus doux. Comme le jus de citron un rinçage au jus d'orange à la fin de votre shampoing débarrassera vos cheveux des résidus de calcaire et les fera briller et senti bon. Il faut toujours se méfier des agrumes et de leurs huiles essentielles qui sont photosensibilisantes. Donc plutôt pour les produits du soir, de l'hiver ou des produits à rincer. Choisissez des oranges bio !

### *Sel*

On trouve toute sorte de sels en gros cristaux qui permettent de faire des sels de bains. Si vous les choisissez riches en minéraux c'est encore mieux pour revitaliser votre peau. On pourra les mélanger à des fleurs, de l'avoine ou du lait en poudre, des pigments (ocres par exemple) pour faire des jolis sels de bain en pot. Une poignée par bain pour se détendre tout naturellement.

### *Sucre*

Le sucre s'utilise surtout pour les gommages. Plus vous choisissez fin moins le gommage sera agressif. Pour le visage on choisira donc un sucre assez fin. Il y a le grand débat sur le sucre de canne ou de betterave... Personnellement cela m'embête que mon sucre doivent traverser l'océan alors qu'on en produit chez nous et que nos paysans ont besoin de notre soutien. Alors oui dans le sucre de canne il y a quelques minéraux et autres éléments traces en plus. Mais on parle de maximum 5% d'éléments qui soient autre que du saccharose. Attention par contre au sucre roux de betterave que l'on trouve aussi, ça couleur n'est due qu'à la caramélisation ce qui n'a d'intérêt que gustativement. Si vous tenez à acheter de la cassonade ou sucre brun de canne choisissez le fair trade et vraiment le plus brut possible pour que cela apporte quelque chose. Sinon préférez du sucre de betterave suisse et bio. Malheureusement on trouve difficilement les deux, le bio est souvent un mélange de sucre européen et suisse. On le mélangera à une huile de notre choix pour faire des gommages qui en l'absence d'eau se conservent sans problème.

### Teinture de benjoin 🌴

La teinture ou absolue de benjoin est obtenue à partir de la résine de benjoin et diluée dans de l'alcool. La résine est obtenue à partir du tronc d'un arbuste exotique. L'extrait obtenu est un antiseptique puissant. On l'utilise contre l'acné pour purifier la peau. Son odeur balsamique et vanillée est très prisée en parfumerie où il s'allie bien avec les agrumes, la vanille, le patchouli et les odeurs boisées. En cosmétique on l'utilisera aussi pour ses propriétés cicatrisantes, antibactériennes, apaisantes, tonifiantes et hydratantes. En plus il améliore la conservation des produits par son pouvoir antibactérien. On la trouve en pharmacie et droguerie ou sur internet. Parfois appelée à tort huile essentielle de benjoin.



### Thé vert 🌴

Le thé vert est riche en antioxydants et en vitamines A et E. Il est aussi tonifiant et anti-inflammatoire. On pourra utiliser une infusion de thé vert pour faire un lait, une crème ou une lotion. On le trouve facilement au rayon thé ou dans des magasins de thé. Le thé vert Matcha est lui réduit en poudre et pourra donc être incorporé dans des masques, des gommages ou même à petite dose (max 1%) dans des crèmes (légèrement exfoliant). Pour les émulsions, commencez par disperser le thé Matcha dans la phase aqueuse. On utilise le thé vert surtout pour les soins anti-âge ou minceur. Il est aussi bien adapté aux peaux grasses car il est astringent et aux peaux sensibles car apaisant.



### Tomate

La tomate est astringente et purifiante et donc idéale pour les peaux grasses et acnéiques ou pour lutter contre les points noirs. Elle permet aussi de rendre votre teint éclatant. On les choisira bio et locale et donc de saison. En purée dans des masques ou en jus pour des lotions ou des laits à conserver au frais et utiliser rapidement. Il est conseillé d'enlever la peau et les pépins pour les masques afin d'obtenir quelque chose de plus homogène.



### Vanille 🌴

La vanille ça sent super bon ! Je l'utilise surtout pour parfumer légèrement et naturellement mes cosmétiques maison. Pour cela je réalise des macérâts huileux que j'utilise ensuite dans mes crèmes, lais et baumes. Mais la vanille est aussi un actif tonique et adoucissant qui convient bien à tous les types de peau. On peut récupérer les petits grains au fond du macérât pour faire un gommage très doux et parfumé. Achetez-là si possible bio.

### *Verveine*

La verveine citronnée ou odorante sent très bon, elle est aussi tonique, clarifiante, adoucissante, rafraichissante, cicatrisante, raffermissante et calmante. On l'utilise en lotion (infusion) ou en macérât. Elle convient bien aux peaux mixtes et sensibles et pour lutter contre la cellulite. On peut la faire pousser dans son jardin ou en pot mais on la trouve aussi séchée en herboristerie, pharmacie et magasins bio.



### *Vinaigre de cidre*

Alors là, l'odeur plait souvent un peu moins. Comme pour la bière on peut l'utiliser en rinçage des cheveux qu'il fait briller. Mais on le diluera alors en mettant environ 2-3 cuillères à soupe dans ½ litre d'eau (dépend de la dureté de votre eau). On pourra ajouter à ce vinaigre de rinçage des huiles essentielles ou faire macérer dedans des plantes. Le vinaigre de cidre s'utilise aussi pour les soins de la peau. Idéal pour le soin des peaux grasses dont il ressert les pores. On l'ajoutera dans des masques ou dans des lotions. On le trouve en magasin bio ou en grandes surface.

### *Vitamine E*

La vitamine E est un antioxydant extrait des plantes, généralement de l'huile de tournesol. On l'utilise pour protéger les huiles de l'oxydation et donc les empêcher de rancir. En ajoutant environ 4 gouttes par 100 mL d'huile au moment de l'ouverture vous augmentez sa durée de conservation. Mais c'est aussi un actif cosmétique anti-âge et anti-inflammatoire. Elle augmente l'hydratation de la peau et améliore la microcirculation cutanée. Idéale donc pour les crèmes ou soins anti-âge ou après soleil par exemple.

### *Vodka*

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.

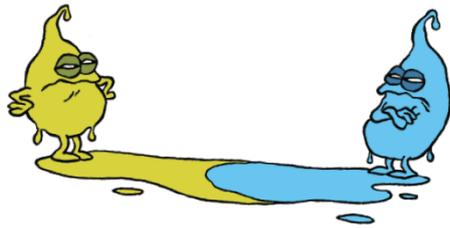
### *Yoghourt*

Le yoghurt s'utilise surtout pour les masques, il est idéal pour les peaux grasses et acnéiques. Hydratant mais pas trop gras il est aussi rafraichissant et astringent. Pour les cheveux veillez à bien rincer le masque à l'eau froide ou tiède puis à faire un shampoing sinon vous allez sentir le lait caillé ! Comme pour les autres produits laitiers il faut utiliser tout de suite le produit ou le conserver quelques jours au frigo. On choisira des yoghurts bio et nature.



## Les émulsifiants

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 l'admettre cela rate souvent.

### Savon

C'est le seul émulsifiant que vous avez déjà dans vos placards. En fait on classe plutôt le savon dans la famille des tensioactifs qui sont des molécules lavantes et qui ont la même propriété d'aimer l'eau et le gras. Ce n'est pas l'émulsifiant le plus efficace et ni le mieux toléré par la peau, mais il a l'avantage d'être facile à trouver et de ne pas coûter cher. De plus la réaction pour le produire ne demande pas de réaction chimique compliquée, juste une saponification à partir d'huile et de soude caustique.

Il a tendance à fluidifier le produit dans lequel on l'incorpore. Il faut donc en mettre très peu. C'est un des rares émulsifiants que l'on ajoute à la phase aqueuse et pas à la phase huileuse. Vous pouvez utiliser du savon à base d'huile d'olive ou n'importe quel savon artisanal râpé très fin. Si on veut obtenir une crème assez solide 1% de savon devrait suffire. Pour un gel ou un lait on peut monter à 2%.

### Lécithine

C'est l'émulsifiant le plus facile à trouver après le savon. Plus efficace et mieux tolérée que ce dernier elle permet d'obtenir des laits ou des crèmes légères sans devoir utiliser de cire d'abeille (toucher gras et filmogène) si on ajoute suffisamment de gomme. On la trouve, sous forme de granules solubles dans l'eau, dans les rayons compléments alimentaires ou pâtisserie des supermarchés ou magasins bio. Posez la question à un vendeur si nécessaire. Les sites spécialisés de cosmétiques écologiques la vendent aussi sous forme liquide. Je vous la recommande vraiment pour faire des crèmes simples et qui pénètrent facilement en laissant la peau douce, aussi bien pour le visage, les mains que le corps.

### Cires (abeille, riz)

Les cires ne sont pas vraiment des émulsifiants mais celles d'abeille et de riz permettent parfois d'obtenir des crèmes assez stables à condition de beaucoup fouetter et de les conserver au frais.

### Les cires émulsifiantes

Sur les sites spécialisés vous allez trouver tout plein de cires émulsifiantes qui épaissiront et stabiliseront vos émulsions. Elles sont normalement issues de matières premières naturelles transformées par diverses réactions chimiques. Elles permettent d'obtenir des crèmes beaucoup plus stables et pénétrantes avec un toucher plus professionnel. Pour les propriétés de chacune je vous laisse voir les informations des fournisseurs.

## Les actifs

En plus des macérats ou des ingrédients naturels bruts vu précédemment, on peut acheter sur les sites spécialisés des actifs cosmétiques issus de la nature (parfois transformés) et vendus purs afin d'augmenter le pouvoir soignant, hydratant, etc. de vos produits. Voici une petite liste de ceux que j'utilise régulièrement. Vous en trouverez plein d'autres sur les sites de fournisseurs.

### Allantoïne

Actif cicatrisant et apaisant elle est insoluble dans l'eau et l'huile mais s'utilise en dispersion dans les baumes et les émulsions. Idéale pour les peaux irritées, sensibles et acnéiques.



### Extraits hydroglycérinés

On trouve par exemple chez Cosmaking des extraits de plantes dans un mélange eau-glycérine. Chaque extrait a des propriétés différentes et ils peuvent être ajoutés dans tous les produits contenant de l'eau.

### Oxyde de zinc

Antiseptique et protecteur c'est l'actif des crèmes pour les fesses irritées des bébés par exemple. Comme vu précédemment l'oxyde de zinc est nocif pour l'environnement car antibactérien et antifongique. Très bien toléré par les peaux sensibles, c'est aussi un filtre UV efficace présent dans les crèmes solaires bio. On l'utilise aussi en maquillage pour son effet couvrant. Je l'utilise principalement dans les crèmes solaires et les déodorants.

### Bacti-pur

Obtenu par fermentation de composés de blé et du colza il s'agit d'un actif déodorant naturel. Antibactérien et (très) légèrement séborégulateur je l'ajoute à mes recettes de déodorant gel (roll-on).

### Bisabolol

Actif apaisant et réparateur il est soluble dans l'huile et s'utilise donc dans les baumes et les émulsions



### Urée

L'urée est un agent hydratant pour la peau et les cheveux. Elle a en plus l'avantage d'être antibactérienne et donc de contribuer à la conservation du produit. Soluble dans l'eau elle s'utilise dans les lotions et les émulsions.

### Ceux à éviter

On trouve chez certains fournisseurs de cosmétique maison des actifs assez discutables. Certains ne sont pas d'origine naturelle et d'autres sont mauvais pour la santé ou leur modification est très mauvaise pour l'environnement.

Je me méfie entre autres des ingrédients suivants : Honeyquat, caféine pure, fragrances (souvent synthétiques vérifiez bien !)

## Conservateurs

Indispensables si vous souhaitez conserver vos produits en dehors du frigo et/ou pour plus d'un mois. (Sauf pour les produits sans eau).

### *Extrait de pépin de pamplemousse*

Il est considéré comme un conservateur naturel. Je n'ai personnellement pas trop essayé parce que celui que j'ai acheté très cher dans un magasin bio sentait fort (pas bon à mon goût) et faisait trancher mes produits. Enfin j'ai entendu de tout sur ce produit. Je vous laisse donc faire vos expériences. Avec l'extrait de ferment de radis (Leucidal) c'est un des seuls conservateurs naturels et c'est le seul que l'on trouve ailleurs que sur internet. Celui que l'on trouve sur Aroma-zone est semble-t-il bien plus concentré que ceux vendus en magasin bio (pour d'autres usages d'ailleurs). Il serait donc efficace à une concentration de 0.6% (max 1%). Voici d'autres part leurs conseils :



- *L'Extrait de pépins de pamplemousse est un conservateur 100% d'origine naturelle qui s'utilise pour une conservation à relativement court terme. Nous vous conseillons de garder vos préparations 1 mois maximum avec cet extrait.*
- *Nous conseillons d'éviter de l'utiliser dans les préparations très sensibles microbiologiquement, comme celles qui contiennent des poudres de fruits, plantes, laits...ou les émulsions à froid.*
- *Ce conservateur a une bonne efficacité antibactérienne mais est moins efficace sur les levures et moisissures. Pour booster l'effet antifongique, nous vous conseillons de le coupler à 0.5% de Complexe Benzoate & Sorbate ou à 0.3% d'huile essentielle de Palmarosa.*

Alors j'imagine qu'avec un produit prévu pour une cure alimentaire, comme ceux qu'on trouve en magasin bio l'efficacité doit être assez nulle. Surtout que mes produits maison sans conservateurs se conservent aussi environ un mois (bon je ne vois pas ce qui se passe au niveau microscopique).

Je vous recommande donc plutôt de mettre vos produits bien fermés au frigo, de choisir des emballages qui évitent de tremper les doigts (avec pompe) ou de bien vous laver les mains avant et de faire des petites quantités si vous voulez vous passer de conservateurs. Sinon il y a aussi deux conservateurs naturels disponibles sur Internet :

### *Leuconostoc/Radish Root Ferment Filtrate ou Leucidal*

Obtenu par fermentation de radis par des bactéries. Il faut le doser à 3% (max 4%) pour une bonne efficacité, il est quand même moins efficace que les conservateurs synthétiques. Attention dès que votre produit se déphase il n'est plus protégé. Il est mieux adapté pour les lotions ou les gels que pour les émulsions.



### *Plantaserv Q ou Naticide*

Il est enregistré comme parfum par son fabricant et donc ne tombe pas officiellement dans la catégorie des conservateurs (bien joué !). En effet il sent assez fort et moi je n'aime pas trop mais j'ai lu que d'autres adorent et du coup c'est du deux en un, parfum et conservateur. Il a un peu de peine à se dissoudre à froid donc il faut plutôt le mettre dans la phase aqueuse avant de chauffer surtout si on veut en mettre plus que 0.6% qui est le dosage recommandé (max 1%)

### *Cosgard, Benzal, DHA, etc. (alcool benzylique, acide déhydroacétique)*

Il s'agit d'un conservateur que l'on trouve dans la nature mais qui est obtenu par synthèse. Il est autorisé en cosmétique naturelle et bio (labels). Il est nocif par ingestion mais cela n'est pas un problème pour les cosmétiques. En revanche il est allergène ce qui veut dire que les personnes allergiques à cette substance peuvent faire une réaction. Il faut le doser entre 0.2 et 1% mais le dosage recommandé est de 0.6%.

### *Sorbate & Benzoate (benzoate de sodium et de sorbate de potassium)*

Il s'agit d'un mélange de deux conservateurs synthétiques mais présents dans la nature et tolérés en cosmétiques naturelle et bio (labels). Il est classé irritant pour la peau et les yeux et donc pas très recommandé pour les peaux sensibles. Dosage entre 0.5 et 1%.

### *Benjoin*

Contribue à la conservation du produit mais pas de dosage testé en tant que conservateur.

### *Urée*

Contribue à la conservation du produit mais pas de dosage testé en tant que conservateur.

### *Oxyde de zinc*

Contribue à la conservation du produit mais pas de dosage testé en tant que conservateur.

### *Huiles essentielles*

Certaines huiles essentielles antifongiques ou antibactériennes peuvent contribuer à la conservation du produit. Pour plus d'information 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.

### *Alcool*

La concentration la plus efficace de l'éthanol pour désinfecter est de 70%. Dans un produit cosmétique on sera beaucoup plus bas mais il aura toujours un petit effet désinfectant.



## *Huiles essentielles*

### *Pourquoi les utiliser*

Vous avez sûrement déjà entendu parler de l'aromathérapie qui consiste à se soigner en utilisant les huiles essentielles et leurs propriétés spécifiques. En cosmétique on peut aussi les utiliser comme actifs pour ajouter une fonction supplémentaire à un produit. Certaines sont purifiantes, antibactérienne, apaisantes, etc. La limite légale dans les cosmétiques est de 3% d'huile essentielle dans le produit. Je vous conseille de rester bien en dessous pour éviter tout problème. Cette limite s'applique bien sûr à la totalité des huiles essentielles et non pas à la quantité de chaque huile essentielle.

On utilise aussi les huiles essentielles pour parfumer les produits. Dans ce cas la dose est vraiment très faible et quelques gouttes suffisent pour 100 grammes de produits.

Je ne suis pas une experte en aromathérapie, j'utilise uniquement les huiles essentielles à très faible dose pour parfumer certains produits ou pour les produits de ménages pour leurs propriétés désinfectantes. Je conseille vivement à toutes les personnes qui souhaitent utiliser des huiles essentielles de suivre un bon cours d'aromathérapie.

Je vous conseille de vous tourner vers les fragrances, moins concentrées, pour parfumer vos produits et vers des infusions, macérâts ou des autres actifs pour personnaliser vos produits.

### *Pourquoi faut-il faire attention*

Comme vous le verrez dans le point suivant, les huiles essentielles ont des propriétés et des effets très variés sur le corps. Le fait qu'elle puisse s'utiliser comme médicament indique bien que leur utilisation n'est pas anodine. Si une huile essentielle peut vous soigner elle peut aussi vous nuire et c'est bien là le problème. Manipuler des huiles essentielles sans formation c'est un peu comme se prescrire des médicaments sans être médecin. On peut le faire mais cela représente un risque.

Ce qu'il ne faut pas oublier est que les huiles essentielles sont extrêmement concentrées. Et comme pour tout, la dose fait le poison. Alors oui, bien utilisées et bien dosées elles peuvent être très utiles. Mais non ce n'est pas une bonne idée d'avalier de l'huile essentielle de menthe poivrée ou de diffuser des huiles essentielles dans son appartement en présence de bébé ou du chat.

En fonction des molécules qu'elles contiennent, les huiles essentielles vont avoir des effets différents sur notre corps et donc présenter des risques différents. Certaines sont photosensibilisantes, d'autres irritantes, corrosives ou allergisantes, certaines sont nocives à long termes ou mortelles en cas d'aspiration (si on s'étouffe avec) ce qui est surtout un danger pour les enfants.

Certaines huiles essentielles ont aussi une influence sur notre système hormonal. On entend souvent parler d'effet hormone-like car certains de leurs composants ressemblent à des hormones et trompent notre corps. Je trouve assez intéressant que presque personne ne fait le lien avec les tant décriés perturbateurs endocriniens. Ces molécules hormone-like contenues dans certaines huiles essentielles sont, par définition, des perturbateurs de non système hormonale et donc des perturbateurs endocriniens. Les huiles essentielles qui en contiennent sont contre-indiquées en cas de cancer hormono-dépendant par exemple. Personnellement je pense qu'il faut les éviter à tout prix sauf si leur effet hormone-like est justement l'effet désiré, par exemple au moment de la

ménopause. Deux huiles végétales ont aussi un effet hormonal : l'huile d'onagre et l'huile de bourrache. Il semble que les concentrations en substances actives hormonales soit plutôt faible dans les huiles essentielles et végétales concernées. Cependant leur utilisation, comme celle de toutes les huiles essentielles nécessite des connaissances approfondies ou le conseil d'un thérapeute. N'oublions pas que le principe « la dose fait le poison » n'est pas valable pour les perturbateurs endocriniens qui posent problème quelle que soit la dose. Voici quelques informations concernant les huiles essentielles avec effet hormonal et les molécules actives<sup>1</sup>.

**Les molécules responsables** : Sclaréol ; Anéthol ; Viridiflorol ; Cédrol

**Parmi les huiles essentielles phyto-oestrogènes**, nous pouvons citer :

- celles qui contiennent du sclaréol comme la sauge sclarée
- celles qui contiennent du trans-anéthol : fenouil doux et anis vert
- celles qui contiennent du cédrol : cyprès toujours vert, cèdre de Virginie
- celles qui contiennent du viridiflorol : sauge officinale, niaouli

**Parmi les huiles essentielles progestérone-like** on trouve la marjolaine à coquille, la mélisse et le romarin verbénone.

En Suisse et en Europe les huiles essentielles vendues en libre-service sont considérées légalement comme des produits chimiques. Elles doivent donc être étiquetées avec les symboles et les phrases de danger et de prudence comme les produits de nettoyage par exemple. Avez-vous une fois pris le temps de lire ce qui figure sur l'étiquette ? Elles doivent aussi dans la plupart des cas être munies d'un bouchon de sécurité pour éviter que des enfants en ingurgitent. Mais on trouve beaucoup d'emballage et d'étiquetage non conformes sur le marché !

---

<sup>1</sup> <http://www.heev.fr/toxicite-huiles-essentielles/hormone-like-9>

Ci-dessous un tableau avec les composés principaux des huiles essentielles, leurs dangers et les huiles essentielles qui les contiennent :

Famille de composants	Dangers	Propriétés	Huiles essentielles
Acides	Légère irritation	Anti-inflammatoire, anti-spasmodique, antalgique, hypothermisant, hypotenseur	Vétiver, Clou de girofle, Genévrier, Bois de santal, Bouleau jaune, Gaulthérie
Aldéhydes aromatiques	Très irritants. Attention si soigné par anticoagulant	Antibactérienne, antivirale, antifongique, anti-parasitaire, stimulant immun, tonique générale	Cannelle de Ceylan, Cumin des prés,
Aldéhydes terpéniques	Irritant pour la peau	Anti-inflammatoire, calmant, hypotenseur, antifongique, antiviral	Citronnelle de Java, Eucalyptus citronné, Géranium rosat, Lemongrass, Listée citronnée, Myrte commun, Verveine citronnée, Citronnelle, Mélisse,
Cétones	Rapidement toxique; toxique pour le système nerveux, stupéfiant, épilepsie; Abortives	Mucolytique, stimulant hépatique, cicatrisant, antiviral, antiparasitaire, tonique	Romarin à verbénone, Camphrier, Romarin à camphre, Lavande aspic, Lavandin, Menthe verte, Menthe poivrée, Hélychryse italienne, Eucalyptus polybactea, Eucalyptus globulus, Absinthe, Fenouil, Romarin officinal, Eucalyptus mentholé, Armoise vulgaire, Hysope, Camomille noble, Sauge officinale, Thuya, Carvi, Cèdre de l'atlas, Lavande stoechade, Menthe Pouillot, Mysshe,
Coumarines	Photosensibilisant; attention si soigné par anticoagulant	Sédatif, hypotenseur, fluidifiant sanguin, stimulant hépatique	Bergamote, Lavande officinale, Estragon, Agrumes, Angélique
Esters	Faible	Antispasmodique, antidouleur, anti-inflammatoire, calmant, hypotenseur	Lavandin, Menthe citronnée, Petit grain, Romarin à verbénone, Nombreux conifères
Monoterpènes	Dermocaustique; néphrotoxique		Cyprés, Pin sylvestre, Ciste, Tea Tree, Agrumes, Sariette,

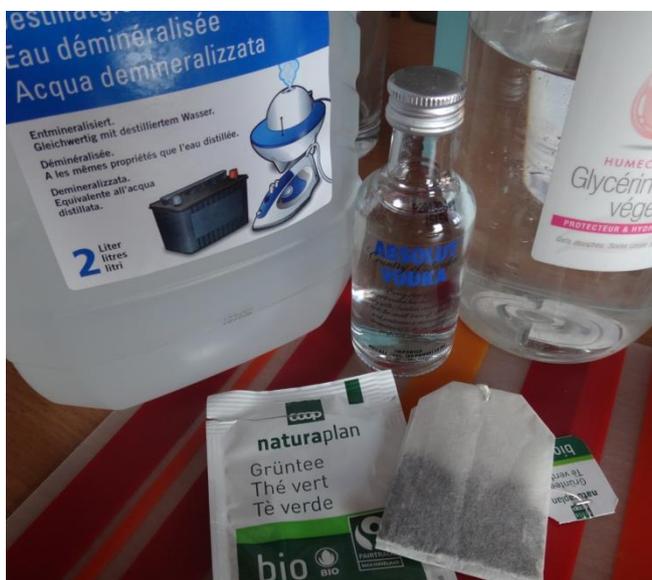
Famille de composants	Dangers	Propriétés	Huiles essentielles
Monoterpénols (alcools)	Faible	Tonique, antiseptique majeur, immunorégulateur	Bois de rose, Coriandre, Thym à linalol, Lavande officinale, Petit grain, Monarde, Thym à géraniol, Palmarosa, Géranium rosat, Ravintsara, Eucalyptus radiata, Thy, à thuyanol, Marjolaine, Menthe poivrée,
Oxydes	Faible	Antiseptique important, antiviral, immunorégulateur, expectorant, mucolytique	Myrtacées, Ravintsara, Romarin officinal CT 1-8 cinéole, Lavande, Lavandin, Chénopode vermifuge, Boldo,
Phénols	Dermocaustique; hépatotoxique	Tonique, antiseptiques majeur à large spectre, immunostimulant, antioxydant	Girofle, Feuille de cannelle, Thym à thymol, Origan, Sariette, Serpolet, Thym à carvacrol,
Phénols méthyl-éthers	Toxicité chronique (système nerveux) en particulier l'anéthol, œstrogène-like	Antispasmodique (nerveux, musculaire), antidouleur, anti-inflammatoire, antiviral, carminatif (anti-gaz intestinaux)	Estragon, Basilic tropical, Laurier, Girofle, Anis, Fenouil, Badiane,
Sesquiterpène	-		Matriciaire, Tanaisie annuelle, Achillée, Camomille du Maroc, Gingembre, Curcuma,
Sesquiterpénols (alcool)	activité hormonale, perturbateur endocrinien, (femmes enceintes, mastoses, cancers hormonodépendants)	Tonique, décongestionnant veino-lymphatique, hormone-like	Niaouli, Carotte, Santal, Patchouli, Eucalyptus globulus, Sauge sclarée, Cèdre, Cyprès

## 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. Une blogueuse de longue date en cosmétiques maison, Caly, propose sur son blog une liste des ingrédients de substitutions que vous trouvez facilement en tapant « Caly ingrédients de substitution » dans google. (<http://www.calybeauty.com/post/les-ingredients-de-substitution-alternative-ingredients.aspx>).

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. En effet si vous ajouter un actif soluble dans l'eau à un baume composé uniquement de corps gras, vous n'allez pas pouvoir l'incorporer. Idem pour un actif soluble dans l'huile que vous ajouteriez dans une lotion. Les poudres peuvent généralement être dispersées dans l'eau ou dans l'huile.

Voici quelques règles :

- Toute phase aqueuse (hydrolat, gel ou jus d'aloe 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.

## Formuler un produit

Si vous voulez formuler votre propre produit je vous conseille de reprendre la méthode vue ci-dessus en l'adaptant légèrement :

- Définissez vos besoins et le type de soin que vous souhaitez faire
- Faites la liste des ingrédients que vous voulez utiliser
- Faites quelques recherches pour trouver des recettes qui ressemblent et vous en inspirer
- 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.

Dans tous les cas on acquiert les connaissances nécessaires pour formuler un produit en parcourant des recettes existantes, en lisant les commentaires sur les blogs et en lisant la documentation des fournisseurs de matières premières.



## Petit zoom sur les pourcentages

Lorsque l'on travaille avec des ingrédients solides ou liquides les pourcentages font normalement référence au **poids** et non au volume. Il faudra donc travailler en grammes et pas en millilitres ni en cuillère. Vous verrez cependant certaines recettes vous parler en cuillères ou en doses. Attention dans ce cas si on met une dose d'eau et 1 dose de poudre on aura PAS 50% d'eau et 50% de poudre...enfin pas en pourcentage massique qui est le pourcentage habituel pour les solides et les liquides... Beaucoup de cosméteuses s'emmêlent les pinceaux ou ne précisent pas s'il s'agit de pourcent de poids ou de volume, méfiez-vous !

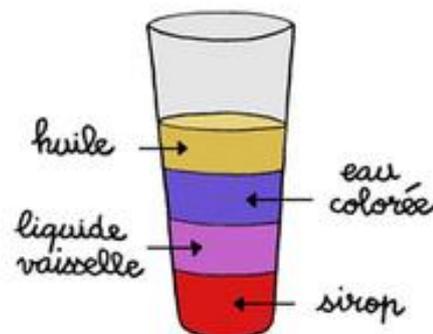
Prenons un exemple, le liniment, on entend partout qu'il s'agit de mélanger 50% d'eau de chaux avec 50% d'huile d'olive. Beaucoup croient donc qu'elles peuvent mettre 50 mL d'eau de chaux et 50 mL d'huile d'olive pour obtenir 100 mL de liniment (parfois on lit même « 100g de liniment »). Eh bien non, la recette c'est 50g d'eau de chaux plus 50g d'huile ! Ce qui fait 48.8 mL d'eau de chaux et 54 mL d'huile d'olive.

Pourquoi cette différence ? Parce que l'eau de chaux est plus lourde que l'eau pure et que l'huile en revanche est plus légère. Elles n'ont donc pas la même densité. Par définition la densité de l'eau pure est égale à 1. Celle de l'eau de chaux est légèrement plus élevée et celle de l'huile proche de 0.9. Ci-dessous une petite image tirée du site d'Aroma-zone pour récapituler :



**Que-est-ce que ça change ? Eh bien, rien pour l'eau, un peu pour les huiles et beaucoup pour les poudres !** En effet 1 mL d'eau pèse 1g donc on pourra décider de mesurer l'eau plutôt que la peser par exemple. On peut faire la même approximation pour l'huile (sauf si on fait des savons !). Mais pour les poudres la différence est très grande, une cuillère de sucre ou de farine n'a pas du tout le même poids.

Au final une recette en doses ou en cuillères convient aussi. Mais il faut faire attention à ne pas se mélanger les pinceaux si on commence à mélanger des pourcentages et des cuillères par exemple.



## 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 56.

### Comment savoir si mon produit est fichu

Plusieurs indices peuvent vous indiquer que votre produit 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

## Routines beauté et hygiène

J'ai constaté que moins je mets de choses sur mon visage, mieux il se porte. Je n'ai jamais été une grande consommatrice de crèmes, lotions et autres soins avant de me mettre à la cosmétique maison. Je constate aussi que les hommes qui ne mettent presque pas de produits cosmétiques ont parfois une peau qui vieillit mieux que celle des femmes qui abusent de cosmétiques. Ma conclusion est qu'il faut se limiter à l'essentiel.

Je constate aussi que la plupart des gens se lavent beaucoup (trop) et ensuite se tartinent plein de produits pour compenser la déshydratation de leur peau. Personnellement, je me lave chaque jour à la lavette et je prends 2 douches par semaines pour laver la totalité de ma peau et mes cheveux.

Je ne dis pas que tout le monde doit faire pareil mais j'en profite pour remettre un peu en question nos habitudes. Bien sûr si vous faites beaucoup de sport, allez à la piscine, travaillez ailleurs que dans un bureau, etc. vous ne pouvez pas forcément vous permettre une telle routine.

### *Routine visage (exemple)*

Voici quelques petits conseils qui ont fonctionné pour moi et qu'il faudra adapter à votre type de peau. Pour information, j'ai une peau sensible et mixte, très sèches sur les paupières et dans la zone des sourcils mais un peu grasse sur le front et le menton. Quelques boutons d'acné de temps en temps.

- Je ne lave jamais mon visage au savon ou produit de douche sinon il pèle
- Je me démaquille les yeux et je nettoie le reste du visage avec une lingette microfibre humide
- J'ajoute généralement quelques gouttes d'huile ou de liniment sur la lingette
- Si je ne suis pas maquillée je passe quand même la microfibre humide avec quelques gouttes d'huile sur mon visage le soir
- Quand ma peau est très sèche je mets ensuite quelques gouttes d'huile dans le creux de ma main je frictionne mes deux mains puis je masse tout mon visage. 2-3 gouttes d'huile suffisent et vous nourrissez vos mains par la même occasion. Parfois je remplace l'huile par du liniment.
- Le matin le débarbouille mon visage avec une lingette microfibre humide ou une éponge de konjac mouillées.
- Je ne mets pas toujours de crème la journée et jamais de fond de teint. Parfois je mets ma crème à la lécithine. Je maquille uniquement mes yeux et éventuellement je corrige cernes et boutons avec un crayon

Avec cette routine je n'ai plus d'eczéma sur les paupières qui m'empêchait de me maquiller. Je pense vraiment que les démaquillants du commerce ne me convenaient pas.

Cet exemple vous montre que la cosmétique maison ne nécessite pas forcément de confectionner des produits. Des lingettes microfibrées, de l'eau et de l'huile suffisent. Ma sœur m'a dit que cette routine (avec rond de ouate à la place de la microfibre) avait sauvé sa peau ;)

A vous de trouver l'huile qui vous convient et la routine adaptée à votre visage. Cherchez la simplicité !

## *Routine corps (exemple)*

Là aussi je n'ai jamais eu l'habitude de mettre de crèmes, de lait ou de baume avant de faire mes propres produits. Et maintenant encore je ne le fais presque jamais, mais c'est surtout par flemme. Ma sœur qui elle utilisait beaucoup de beurres, laits et autres soins pour le corps m'a dit qu'elle avait tout remplacé par de l'huile de tournesol. Après sa douche, elle frictionne sa peau encore légèrement humide avec l'huile cela remplace très bien tout ce qu'elle utilisait avant. Elle qui aime les solutions efficaces mais simples et rapide, elle est très satisfaite. De plus son budget cosmétique a considérablement fondu !



En ce qui me concerne je mets parfois de l'huile ou une crème (du liniment) sur mes jambes, surtout mes mollets qui sont parfois secs. Je n'ai apparemment pas besoin de plus. Peut-être que le fait que je ne savonne pas trop souvent ma peau (2 douches par semaines) aide à ne pas la dessécher. Je me lave le corps uniquement avec des savons surgras fait maison. Leur pH n'est en théorie pas très adapté (pH 9) mais ils sont généralement bien plus doux que les gels douches pleins de SLS (voir chapitre décryptage des étiquettes) et

sont bien biodégradables. Je me douche peu mais chaque jour je me lave avec une lavette les zones qui en ont besoin (aisselles, zone intime et pieds) avec une lavette.

J'ai commencé à faire des gommages au café moulu sur les cuisses, le ventre, les hanches etc. C'est agréable, ça sent bon et la caféine (s'il en reste ?) est réputée bonne contre la cellulite. Comme je mélange le café moulu avec de l'huile cela donne un gommage nourrissant et même après m'être savonnée ma peau reste toute douce et légèrement huilée.

## *Routine mains (exemple)*

Jusqu'à présent je mettais peu de crème. Je n'aime pas avoir les mains grasses. Mais je dois quand même parfois les hydrater, par exemple après la poterie. La crème toute simple (eau, huile de tournesol, cire d'abeille et gomme) ou le liniment vont très bien mais laisse quand même un petit film sur la peau. Finalement ce que j'aime le mieux c'est la sensation de douceur après avoir massé mon visage le soir avec quelques gouttes d'huile. Mes mains vont bien depuis que j'ai instauré cette routine visage.



## Routine cheveux (exemple)

Mes cheveux sont longs, fins et colorés. Ils étaient gras aux racines et un peu abimés sur les longueurs mais maintenant je n'ai plus besoin de les laver que tous les 4-6 jours. Voici comment je les entretiens :

- Pour lutter contre les cheveux gras il faut lutter contre l'envie de les laver tous les jours et au contraire espacer les shampooings. Je lave mes cheveux tous les 4-6 jours, moins souvent si je peux (weekend, vacances)
- J'alterne un shampooing bio assez doux spécial cheveux gras ou pellicules avec un shampooing fait maison à l'argile (argile blanche, rhassoul, maïzena miel et eau chaude)
- Je ne mets le shampooing que sur les racines ! Pour ne pas aggraver les longueurs déjà abîmées
- Je laisse mes cheveux sécher à l'air libre, je les éponge juste avec le linge sans trop froter (un peu quand même)
- Concernant le brossage j'ai acheté une brosse en plastique qui démêle bien et qui est très facile à laver. Je la lave souvent pour enlever la poussière et le sébum. Se brosser les cheveux est important pour répartir le sébum. Une brosse en crin fonctionne mieux pour cela mais se nettoie moins bien.
- Si au bout de 3-4 jours sans shampooing mes racines et ma frange sont un peu grasses, je me fais un petit shampooing sec express avant d'aller au lit. Un pinceau à fond de teint, un peu de maïzena, je saupoudre la frange, la raie, les tempes, etc. je frotte un peu et je vais au lit. Le matin je coiffe et on ne voit plus rien. Les cheveux sont moins gras et doux.
- Je fais une coloration au henné tous les 2-3 mois, ce qui soigne bien mes cheveux et mon cuir chevelu. Vous pouvez utiliser du henné neutre.



Chaque type de cheveux a besoin de soins différents, à vous de trouver la routine qui convient aux vôtres.

## Où trouver des ingrédients à Lausanne

- La Brouette, Av. Echallens 79, Lausanne
- Bio C Bon, Boulevard de Grancy 8, Lausanne
- Droguerie sous la gare : Droguerie du Boulevard, Avenue William-Fraisse 1
- Magasin bio le Topinambour, Avenue William-Fraisse 9
- Magasin bio ARTeBIO, Avenue de Riant-Mont 2
- Pharmacie droguerie Amavita de la Palud
- Pharmacie Gamma à la Riponne
- Autres magasins bio si vous en trouvez
- Coop, Migros, Manor

## Où trouver des ingrédients à Fribourg

- Atout Vrac, Grand-Rue 10 Fribourg
- 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
- Magasin bio Le Petit Paradis, Place du Petit-Paradis 24, Tél: 026 323 32 80
- Autres magasins bio si vous en trouvez
- Coop, Migros, Manor

## Fournisseurs web

- Creation Cosmethic : [www.creationcosmethic.com](http://www.creationcosmethic.com)
- Louve-Papillon (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**
- Aroma-zone (France) : [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)  
**Parrainage : al22rz@gmail.com**
- Huile pressées à froid (Suisse) : [www.st.galleroel.ch/fr/shop-huile](http://www.st.galleroel.ch/fr/shop-huile)
- La folie des senteurs (France, fragrances synthétiques, micas) : [www.lafoliedessenteurs.com/](http://www.lafoliedessenteurs.com/)
- Green-shop : [www.green-shop.ch/fr/6-cosmetique-bio-naturelle](http://www.green-shop.ch/fr/6-cosmetique-bio-naturelle)

## Droits d'auteur

Ce document est la propriété de FORMALine, A. Scherz et ne peut être utilisé sans son autorisation. Il est interdit de reproduire l'entier ou une partie de ce polycopié sans l'autorisation de l'auteure. Merci de me citer dans les sources si vous vous inspirez de certains éléments de ce document.

## Sources

### Livres

*Adoptez la slow cosmétique* de Julien Kaibeck, Leduc.s (2012), 224 p.

*Les huiles végétales c'est malin* de Julien Kaibeck, Leduc.s (2013), 224 p.

*Faire ses cosmétiques naturels c'est facile* de Cyrille Saura-Zellweger, Editions Jouvence (2012), 190 p.

*La vérité sur les cosmétiques* de Rita Stiens, LEDUC.S (2012), p432 p.

*Mes 50 meilleures recettes cosmétiques aux plantes & aux huiles essentielles* de Natacha Thibault, Editions Grancher (2013), 150 p.

*Cosmétiques naturels : Conseils et recettes plaisir pour préserver sa santé au quotidien* d'Hélène Baron et Tiphaine Chagnoux, Sully (2005), 173 p.

*Manuel d'aromathérapie au quotidien* de Patrice de Bonneval et Franck Dubus, Desiris editions (2014), 288 p.

*Les huiles essentielles pour les nuls* d'Elske Miles, First (2013), 294 p.

### Sites web

[www.Aroma-zone.ch](http://www.Aroma-zone.ch)

[www.laveritesurlescosmetiques.com](http://www.laveritesurlescosmetiques.com)

[www.mes-huiles-essentielles.com](http://www.mes-huiles-essentielles.com)

Base de données C & L de l'ECHA (European Chemical Agency) :  
[echa.europa.eu/fr/information-on-chemicals/cl-inventory-database](http://echa.europa.eu/fr/information-on-chemicals/cl-inventory-database)

### Blogs

Caly beauty : [www.calybeauty.com](http://www.calybeauty.com)

By Reo : [byreo.blogspot.ch](http://byreo.blogspot.ch)

Les listées Citronnées : [leslitseescitronnees.com](http://leslitseescitronnees.com)

Potions et Chauderon : [www.potions-et-chaudron.com](http://www.potions-et-chaudron.com)