



FICHE TECHNIQUE n° 30

Produits cosmétiques respectueux de la santé et de l'environnement

Sommaire

Introduction	1
Cosmétique et apparence	3
Décrypter les étiquettes des produits	9
Fabriquer ses produits	11
Quelques recettes	14
Ressources	17



Introduction

Fabriquer soi-même ses objets et produits du quotidien était très en vogue dans les années 60.

Cette tendance s'inscrivait alors dans un mouvement de « retour à la nature » bien ancré dans la société, notamment auprès des jeunes générations, proches du mouvement « hippies ». On fabriquait son shampoing et ses vêtements, on se positionnait un peu en marge de la société de consommation, on prenait du recul pour vivre plus simplement et plus naturellement. Puis la mode est passée. Les technologies de pointe sont

apparues dans les années 80 et 90 permettant de mettre à la portée de chacun des objets et des produits innovants. L'attrait de la nouveauté, de la science au service de l'humain a largement participé à l'obsolescence des idées prônant un retour au naturel.

Aujourd'hui, ces pratiques (abandonnées un temps) reviennent sur le devant de la scène, mais elles dépassent la volonté de retour au naturel. Il ne s'agit pas d'un phénomène de mode qui revient de manière cyclique, mais d'une sorte de double prise de conscience s'articulant autour du paradigme : plus de simplicité, moins de toxicité, en étroite relation avec l'intérêt grandissant que nous portons à notre santé et à notre environnement. Cette prise de conscience s'est construite progressivement. Les différentes catastrophes naturelles qui ont touché la France ont contribué à la prise de conscience écologique des Français par exemple. Dans le domaine de la santé et des cosmétiques, la prise de conscience s'est étendue suite à la publication de différentes études scientifiques révélant les effets nocifs de certaines molécules (perturbateur endocrinien, augmentation des risques de cancer, ...).

Cette fiche s'intéresse aux produits cosmétiques et permet de mieux identifier les différents composants, notamment en apprenant à décrypter les étiquettes. Elle vous donnera également une liste d'ingrédients « indispensables » à avoir chez vous pour fabriquer vous-même vos produits ainsi que quelques recettes faciles à réaliser.



Précisions...

Lorsque le mot « naturel » est évoqué dans cette fiche, il s'agit de produits d'origine naturelle c'est-à-dire provenant de la nature (végétal, minéral ou issu de la production animale) et présentés en l'état ou après une transformation mécanique n'entraînant pas de modification profonde des propriétés du produit. A contrario, il sera question de produits de synthèse : produits issus de procédés chimiques.

Cosmétique et apparence

Au début du 20e siècle, rares étaient les foyers équipés d'une salle de bain. Pour l'hygiène corporelle on trouvait du savon, du dentifrice (depuis le début du 19e siècle), du shampoing (commercialisé dans les années 30) et quelques crèmes hydratantes dont la vocation était souvent plus médicale que cosmétique.

Fermez les yeux et essayez de visualiser votre salle de bain. Combien de produits cosmétiques pouvez-vous compter ? Gel douche, savon, shampoing, après-shampoing, dentifrice, déodorant, crème pour le visage, le corps ou les mains, mousse à raser, après-rasage (et oui, les hommes aussi deviennent de plus en plus consommateurs de « produits de beauté »), stick à lèvres, vernis à ongle, maquillage, ... et peut-être aussi quelques produits spécifiques pour les enfants.

C'est certain, leur nombre a considérablement augmenté depuis une centaine d'années ! Il ne s'agit pas de porter un jugement sur l'utilisation de produits cosmétiques. Cette pratique millénaire qui consiste à prendre soin de son corps n'est pas du tout en cause dans cette fiche. Toutefois, il nous a semblé important de donner quelques clés (techniques et pédagogiques) pour que l'utilisation de produits cosmétiques ne se fasse pas au détriment de notre environnement, mais aussi, nous l'oublions souvent, au détriment de notre santé.



Qu'est-ce qu'un produit cosmétique ?

Le code de la santé publique (Article L.5131-1) considère comme cosmétique « toute substance ou préparation destinée à être mise en contact avec diverses parties superficielles du corps humain notamment épiderme, les systèmes pileux et capillaires, les ongles, les lèvres [...], ou avec les dents et les muqueuses buccales, en vue, exclusivement ou principalement, de les nettoyer, de les parfumer, d'en modifier l'aspect, de les protéger, de les maintenir en bon état ou d'en corriger les odeurs corporelles ».

Les produits cosmétiques vendus dans le commerce sont composés de différents ingrédients parmi lesquels on distingue deux catégories : les actifs et les additifs. Les actifs correspondent à des molécules d'origine naturelle ou de synthèse et vont permettre l'efficacité du produit. Les additifs sont ajoutés pour rendre les ingrédients stables, pour conserver, parfumer, colorer, faire mousser...

Historique

L'utilisation des cosmétiques remonte à plus de 10 000 ans, lorsque les hommes préhistoriques

se peignaient le corps avec des substances végétales afin de se différencier ou de marquer leur appartenance.

À l'époque de Cléopâtre, le maquillage et les soins du corps (notamment l'utilisation du lait d'ânesse) reposaient sur un ensemble de notions : magiques, rituelles, médicales et aussi des notions de paraître. Les cosmétiques étaient réservés à la classe supérieure.

Au 18ème siècle, en Europe, les hommes et les femmes de haut rang se maquillent. Ils utilisent un grand nombre de produits. Le blanc de césure vénitien, qui permettait de blanchir la peau, était un produit phare. La demande s'accrut bien que l'on n'ignorât pas que le plomb qu'il contenait pouvait entraîner la calvitie, voire la mort. Les consommateurs de l'époque demandaient des produits de plus en plus efficaces dont la composition est toxique voire mortelle. Ce que l'on ne savait pas à l'époque.

À partir du 21ème siècle, la recherche de marges de productions plus importantes, la volonté d'améliorer les textures et les délais de conservation ont accéléré l'introduction de produits chimiques dans les cosmétiques dont la toxicité est mise à jour au fil des années. C'est notamment le cas des parabènes et du phénoxyéthanol.

Réglementation

Depuis le 1er janvier 1998, la Commission européenne rend obligatoire l'étiquetage des composants en se basant sur le système international INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients).

Ce système impose la classification des ingrédients selon leur concentration dans le produit par ordre décroissant, c'est-à-dire que les ingrédients qui composent principalement le produit se trouveront en tête de liste des composants d'un produit donné. A l'inverse, les ingrédients en quantité plus faible se retrouveront logiquement la fin. Par exemple, si la liste commence par Aqua et Sodium-Laureth-Sulfate et se finit par Potassium Sorbate, cela signifie que le produit est principalement constitué d'eau et de Sodium-Laureth-Sulfate, et de peu de Potassium Sorbate. Autrement dit, si l'étiquette indique des produits naturels tels que le beurre de karité ou l'aloès vera en fin de liste, c'est qu'ils sont présents en infime quantité dans votre produit cosmétique et qu'ils ne constituent en aucun cas l'élément de base.

Il incombe aux fabricants de garantir que leurs produits satisfont aux exigences législatives, réglementaires et qu'ils ne présentent aucun danger pour la santé. Ainsi, ils ont dans l'obligation de constituer un dossier décrivant le produit (formule qualitative et quantitative, conditions de fabrication, évaluation sur la santé). Malgré ces mesures et au fur et à mesure des recherches, différentes études remettent en cause l'innocuité de certains ingrédients comme le parabène cité précédemment.

Les produits nuisibles à la santé par grandes catégories.

Les conservateurs, les colorants ou les substances odorantes sont des produits potentiellement dangereux pour la santé.

Les conservateurs

Ils empêchent les microbes de se développer et de proliférer. Cependant ces substances sont souvent allergènes ou cancérigènes. Par exemple, les parabènes sont des perturbateurs

endocriniens pouvant notamment entraîner des troubles de la reproduction. Ils ont été retirés et remplacés par le méthylisothiazolinone (MIT) qui à son tour est pointé du doigt pour les allergies cutanées qu'il provoque.

Conseil CPIE...

Il existe des solutions pour utiliser moins de conservateurs de synthèse :

- Utiliser des matières premières moins propice au développement des germes,
- Réfléchir au conditionnement (éviter le contact du produit avec les doigts, en privilégiant les flacons pompes par exemple),
- Penser aux alternatives comme les alcools et huiles essentielles (à utiliser avec parcimonie, ces produits peuvent entraîner des réactions allergiques cutanées).

Les colorants

Ceux qui sont utilisés dans l'Union européenne sont considérés comme non nocifs, par contre, aux États-Unis, la plupart des colorants contiennent du goudron synthétique particulièrement toxique. Pour exemple, la phénylédiamine (PDA) que l'on retrouve dans les colorants pour cheveux est particulièrement allergène et nocive.



Les substances odorantes

C'est souvent l'odeur d'un cosmétique qui attire le consommateur. Ainsi, si certains produits contiennent des substances naturelles dont l'odeur ne plait pas, des parfums de synthèse seront ajoutés. Or ces parfums ne sont pas anodins et ont un potentiel allergène avéré pour les personnes sensibles.

Cosmétovigilance

La cosmétovigilance consiste à surveiller et analyser les effets délétères ou toxiques des cosmétiques. L'ensemble des effets indésirables sont regroupés et capitalisés par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (afssaps) : il s'agit pour la plupart de réactions allergiques. Ce système de surveillance est relativement peu connu, ce sont surtout les médecins qui l'alimentent. Vous pouvez enrichir cette base en vous rendant sur le site Internet suivant : <http://ansm.sante.fr/Declarer-un-effet-indesirable/Cosmetovigilance/Cosmetovigilance>

La protection de l'environnement

Tous les produits que nous consommons ont un impact sur l'environnement : des matières premières sont extraites, de l'énergie est consommée pour les transformer et les transporter et

éventuellement les recycler. Toutefois, nous pouvons minimiser cet impact en :

- choisissant des produits contenant un minimum d'ingrédients,
 - privilégiant les produits qui ont des labels ou logos environnementaux,
 - faisant attention aux matières premières utilisées, à leur mode de production (bannir l'utilisation de pesticides, d'engrais, d'OGM...privilégier les productions certifiées bio), à leur fabrication et à leur transport (privilégier les productions locales),
- réduisant le nombre de produits utilisés : faire le tri entre ce dont on a vraiment besoin et ce qui est superflu,
- privilégiant les emballages recyclables, réutilisables et non polluants
- et en choisissant des produits qui n'ont pas été testés sur les animaux.

Le conseil URCPPIE : en tant que consommateur vous êtes aussi acteur ... afin de réduire votre impact sur l'environnement, il faut se poser plusieurs questions avant d'acheter un produit. Ai-je vraiment besoin de ce produit ? Comment a-t-il été confectionné ? Que contient-il ? Quels sont les engagements de la société qui le fabrique ? A-t-il un label ou logo qui me garantit une certaine qualité ? Les ingrédients ont-ils été testés sur les animaux ? Sont-ils controversés dans la presse ?

Les différents labels

Difficile de s'y retrouver dans les différents labels du marché ! Voici un aperçu des logos environnementaux que l'on peut retrouver sur les produits.



Agriculture Biologique

Dans le domaine des cosmétiques, ce label ne concerne que les huiles essentielles. L'agriculture Biologique est reconnue en France depuis 1980. La certification Agriculture Biologique garantit une qualité attachée à un mode de production plus respectueux de l'environnement :

- pas d'utilisation de produits de synthèse tels les pesticides, les engrais et les désherbants,
- pas d'OGM,
- préservation de la biodiversité et de la vie du sol,
- bien-être de l'animal.



Ecocert

• Tous les produits cosmétiques certifiés contiennent au minimum 95% d'ingrédients d'origine naturelle et transformés selon des procédés validés par Ecocert,

• les parfums de synthèse, les colorants de synthèse, les silicones, les glycols...sont interdits, seuls quelques ingrédients de synthèse indispensables et non encore disponibles en origine naturelle sont

autorisés,

- pas de test sur les animaux et d'utilisation de matières premières d'origine animale.



Cosmebio

La charte Cosmebio a été mise en place en 2002.

- Sélection des ingrédients (pas d'OGM, de matières issues de la pétrochimie, sans parfum, ni colorant de synthèse), sélection des procédés de transformation et de fabrication,
- produits non testés sur les animaux,
- respect de l'environnement (emballages recyclables et non polluants, tri sélectif...),

- mise en œuvre des principes du développement durable (travail dans le respect de notions sociales, économiques et environnementales) et du commerce équitable.



BDIH

C'est une charte allemande avec une liste d'ingrédients autorisés. Si un seul composant d'un produit n'est pas autorisé, il ne peut pas avoir cette certification.

- Cosmétiques réalisés à partir de matières premières naturelles (végétales ou minérales)
- non testés sur les animaux,
- utilisation très restreinte de quelques conservateurs doux,
- produits garantis sans ingrédients issus de la pétrochimie, sans colorant

ou parfum de synthèse, sans bases lavantes ou émulsifiants industriels, sans OGM, sans matières premières d'origine animale (sauf issus de l'animal vivant comme le lait), sans blanc de baleine ou collagène animal.



Nature et Progrès

C'est une association qui regroupe les producteurs agricoles, les fabricants de cosmétiques et les consommateurs dans le but de développer des produits utilisant le moins possible de produits de synthèse. Il est le seul à exiger 100% de composants certifiés bio.

Par ailleurs, il existe un ensemble de labels sur les produits cosmétiques qui garantissent que le produit ou les composants n'ont pas été testés sur les animaux comme One Voice ou encore Leaping Bunny, ...

Pourquoi faire ses propres produits ?

Les réactions allergiques aux produits cosmétiques sont de plus en plus fréquentes et les composants allergènes ne sont pas toujours évidents à repérer et à décoder. Faire ses produits cosmétiques soi-même permet de limiter ce risque en s'assurant de la parfaite maîtrise de la composition de nos produits.

Cela permet également d'améliorer ses connaissances sur les produits pouvant entrer dans

la composition des cosmétiques « maison ». En effet, avant de se lancer, il est impératif de se documenter sur chaque ingrédient entrant dans la composition du produit comme les huiles essentielles par exemple, leurs propriétés et leurs effets secondaires, mais aussi sur les règles à respecter en matière d'hygiène et de conservation.

Fabriquer ses produits cosmétiques permet aussi de réaliser des économies puisque très souvent, on va se rendre compte qu'un produit unique peut très bien remplacer trois ou quatre produits différents. Ainsi, en fabriquant une crème hydratante multi-usages (mains, corps, cheveux, par exemple) on peut acheter les ingrédients de base en plus grande quantité et donc à moindre coût. On limite par la même occasion la production de déchets en réduisant à la source la quantité d'emballage et de contenants nécessaires.



Décrypter les étiquettes des produits

Sodium-Lauryl-Sulfate, Methylparaben, Polyéthylènes Glycols, Aqua... vous ne savez pas ce que c'est ? Normal, vous n'êtes pas chimiste ! Voilà pourtant ce que vous pouvez lire sur une étiquette de cosmétique. Heureusement, il existe quelques trucs à savoir pour décrypter ces formules complexes.

Quels avantages ?

Savoir lire une étiquette de cosmétique sert surtout à identifier les ingrédients que l'on souhaite éviter, car ils sont potentiellement dangereux pour la santé ou allergènes.

Cela sert également à voir quelle marque mérite notre confiance sans se fier aveuglément aux phrases d'accroche des slogans publicitaires ni à ce qui est inscrit « en gros et devant » sur l'étiquette du produit. Lorsqu'un produit certifié « Sans parabène » contient du « parahydroxybenzoate d'éthyle » inscrit dans la liste de votre produit, vous pouvez avoir de sérieux doutes sur la marque.

Conseil CPIE...

Les produits qui se rincent ou qui entrent en contact fugacement avec la peau, ont moins de chances de pénétrer dans l'organisme. Ainsi, l'impact d'un gel douche sur votre santé est moins important que celui d'une crème hydratante. Si cela est vrai pour vous, ça l'est bien moins pour l'environnement qui concentre in fine tous ces produits indésirables que l'on pourra retrouver dans l'eau potable, par exemple.

Les ingrédients

La liste ci-dessous n'est pas exhaustive, elle recense les principaux ingrédients pouvant entrer dans la composition des produits cosmétiques.

Les noms en latin (en italique) : les ingrédients ayant leur nom écrit en latin sont les produits d'origine naturelle. L'eau (Aqua), les huiles essentielles ou encore les composants végétaux (Algae: algues, Avena Sativa : avoine ou encore Rosa : rose).

Les parabènes : conservateurs chimiques qui permettent au produit de durer plus longtemps. Ils sont facilement reconnaissables par leur nom finissant par -paraben, comme Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben et Propylparaben. Vous pouvez aussi les retrouver sous leur forme déguisée par les mots finissant par -zoate comme parahydroxybenzoate d'éthyle. Les parabènes sont responsables de nombreuses allergies et sont suspectés de favoriser certains cancers.

Les Sodium-Laureth-Sulfate et Sodium-Lauryl-Sulfate (SLS) : utilisés pour leurs effets moussants dans les shampoings et gels douche, ils sont souvent la cause d'allergies et d'irritations. Ils sont aussi appelés ALS (Ammonium lauryl sulfate, nom anglais).

Les Polyéthylènes Glycols (PEG) et Propylènes Glycols (PPG) : ce sont des conservateurs dérivés de la pétrochimie donc du pétrole. Ils seront nommés tels quels sur les étiquettes et aussi par tous les noms commençant par Propylène-.

Les huiles minérales et la paraffine : dérivées encore une fois de la pétrochimie, elles n'ont pas vocation à nourrir la peau. Elles forment un film occlusif c'est-à-dire qu'elles bouchent les pores et ce faisant peuvent favoriser l'apparition de boutons. On retrouve la paraffine sous la dénomination ISOparaffin, tous les noms constitués de Paraffinum et les huiles minérales sous l'appellation Mineral Oils.

Crèmes solaires et pollution des milieux marins..

les filtres chimiques c'est-à-dire organiques qui sont utilisés dans les crèmes solaires altèrent les coraux en provoquant leur blanchissement et leur mort. Les ingrédients qui composent ces filtres sont des produits de synthèse issus de la pétrochimie. Comme l'oxybenzone, Octocrylène, ... ces produits ne sont pas classés dans les huiles minérales ni dans les produits dérivés de la paraffine.



Les Silicones : peu biodégradables, ils bouchent également les pores. Incorporés dans un shampoing, ils n'auront qu'une action lissante sur vos cheveux. Si vous ne les trouvez pas sous leur nom Silicone, vous pourrez les démasquer sous les termes diméthicone, cetyl diméthicone copolyol, phenyl triméthicone, stearyl diméthicone, cyclométhicone et les noms finissant par -one, -cone ou -xane.

Les Phtalates : c'est un ensemble de produits chimiques, constitué de :

Phtalate de Dibutyle (DBP), Di-ethylhexyl phtalate (DEHP), Di-Octyl Phthalate (DOP), isononyl-phtalate (DINP), Phtalate diisodécylrique ou Di-Iso-Décyl-Phtalate (DIDP), Butyl benzyl phtalate ou benzyl butyl phtalate (BBP). Les phtalates sont des perturbateurs endocriniens.

Les sels d'aluminium : trouvés principalement dans les déodorants, ils sont accusés de boucher les pores et de favoriser certains cancers.

Les Formaldéhydes : conservateur chimique, les formaldéhydes constituent un ensemble d'ingrédients chimiques potentiellement cancérigènes : diazolidinyl urea, DMDM hydantoin, imidazolidinyl urea, quaternium-15, 2-bromo-2-nitropropane-1,3- diol (Bronopol). Les formaldéhydes sont des conservateurs, on les retrouve dans de très nombreux produits cosmétiques et notamment, dans les lingettes.

Conseil CPIE...

Méfiez-vous du greenwashing ! Ne vous fiez pas aux arguments marketing (slogans, illustrations bucoliques) souvent trompeurs, rejetez les produits dont la composition est illisible, évitez les formulations contenant plus d'une vingtaine d'ingrédients, fuyez les produits à base d'huiles minérales (paraffinum liquidum, petrolatum), recherchez les noms latins désignant des actifs extraits de plantes qui doivent figurer au moins dans les huit premiers ingrédients (plus ils apparaissent tôt dans la liste, plus ils sont présents en quantité importante) et surtout, privilégiez les produits arborant des labels et des logos officiels garants d'une bonne qualité.

Fabriquer ses produits cosmétiques

Créer ses propres cosmétiques est beaucoup moins compliqué qu'il n'y paraît. Grâce à une sélection de recettes faciles et d'ingrédients simples et naturels, vous pourrez préparer vos produits d'hygiène et de beauté le plus souvent en moins de 10 minutes.

On peut fabriquer soi-même certains produits et en acheter d'autres, en privilégiant les labels et les logos garants d'un produit éthique et chimiquement sain. En tant que consomm'acteur, vous avez la possibilité de soutenir les efforts des industriels privilégiant la qualité, l'environnement et la santé du consommateur en privilégiant leurs produits.

Un investissement minimal

Certains sites internet ou ouvrages proposant des recettes de cosmétiques maison utilisent des ingrédients rares et onéreux comme les essences de rose ou de Néroli. Préférez des livres et des sites qui proposent des recettes simples à réaliser. Dans le cadre de ses ateliers, l'URCPIE de Picardie privilégie les matières premières simples, facilement disponibles et économiquement abordables :

- **5 huiles végétales** : tournesol, amande douce, jojoba, noix de coco, rosier muscat.
- **5 huiles essentielles** : lavande vraie, petit-grain bigaradier, ciste ladanifère, tea tree, romarin à cinéole.
- **6 ingrédients cosmétiques** : gel d'aloès en tube, argile blanche (ou verte), savon de Marseille liquide, eau de rose, cire d'abeille, glycérine, etc.



Les huiles végétales sont les piliers des soins de beauté maison : elles contribuent à nourrir, adoucir, hydrater et à protéger la peau et les cheveux. Elles sont aussi très utiles pour diluer de nombreux actifs (huiles essentielles, extraits antioxydants...).

Conseil CPIE...

Achetez-les de préférence bio ou tout au moins vierges (de première pression à froid) pour éviter toute altération de leurs propriétés cosmétiques.



Les huiles essentielles : ce sont des extraits végétaux issus principalement de la distillation des plantes aromatiques. Un grand nombre est adapté aux soins cutanés, avec des propriétés très diverses (lavande vraie ou petit-grain bigaradier pour aider à assainir et réguler les peaux grasses/mixtes, tea tree ou arbre à thé pour les peaux acnéiques et les boutons, romarin à cinéole pour les soins des cheveux, etc.).

Conseil CPIE...

Les huiles essentielles sont des concentrés végétaux très actifs donc ne les employez pas pures mais toujours diluées (0,5-1 % dans une huile végétale par exemple). Évitez leur usage (même cosmétique) chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant de moins de 5 ans car certaines huiles essentielles peuvent aggraver les tissus nerveux ou être abortives. Évitez d'appliquer un produit contenant une huile essentielle d'agrumes sur une peau exposée au soleil (bergamote et mandarine notamment, et aussi orange et pamplemousse), ces huiles essentielles sont photosensibles et augmentent fortement les risques de coups de soleil ou de brûlures. En général, évitez l'usage PUR d'huile essentielle sans l'avis d'un professionnel, elles peuvent provoquer des irritations cutanées et des réactions allergiques sur la peau et des réactions plus graves en cas d'ingestion.

Il est préférable d'acheter ses huiles essentielles en pharmacie ou dans des magasins spécialisés. Une huile essentielle n'est pas un parfum d'intérieur ce n'est pas un produit neutre. Il est toujours préférable de pouvoir bénéficier des conseils d'une personne qualifiée au moment de l'achat.

Conseil CPIE...

Vérifiez bien l'étiquetage ; choisissez les produits avec un label bio et avec la mention HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie). La fabrication des huiles essentielles nécessite une grande quantité de matières premières. Utilisez-les de manière raisonnée : n'en mettez pas plus qu'il n'en faut et ajoutez-les uniquement lorsqu'elles sont nécessaires (conservation, propriétés antiseptiques, ...) et non pour donner une bonne odeur.

Les autres ingrédients cosmétiques :

- Le gel d'aloès est un hydratant hors pair et un excellent cicatrisant.
- L'eau de rose parfume et elle est à la fois astringente, apaisante et tonifiante.
- L'argile blanche est assainissante, cicatrisante, calmante et très douce pour tous les types de peaux.
- Le savon de Marseille liquide est employé comme base lavante pour fabriquer des produits de toilette.
- La cire d'abeille est un protecteur cutané et un agent épaississant simple et naturel pour confectionner des baumes.
- La glycérine (de préférence végétale) est un hydratant exceptionnel.



Choix du matériel, hygiène et conservation



Pour réaliser les recettes suivantes, vous aurez surtout besoin de matériel de cuisine : cuillère à café et à soupe, bol, verre, coupelle, casserole, petit fouet, passoire, etc. Ainsi que du linge de toilette très propre et quelques compresses carrées de gaze. Pour des raisons d'hygiène, il est conseillé d'utiliser des ustensiles et des récipients en verre, porcelaine, inox. Certains ingrédients ne doivent pas être en contact avec l'aluminium ou le fer (fouet, bol...), il s'agira d'en tenir compte. Cependant pour des préparations à usage immédiat, des matériaux naturels comme le bois pourront aussi convenir.

Veillez à bien vous laver les mains avant toute préparation et travaillez dans un environnement sain à l'écart de tout objet souillé (comme une éponge de cuisine par exemple : c'est un nid à bactéries). Utilisez du matériel de préparation et de conservation parfaitement propre.

Pour conserver vos produits, vous pouvez soit acheter des récipients neufs auprès de magasins

spécialisés, soit récupérer des pots : veillez à bien les nettoyer voire les stériliser avant toute utilisation.

Quelques recettes

Shampooing nourrissant

L'huile d'avocat nourrit les cheveux en profondeur, sans trop les graisser. Avec ce shampooing, vos cheveux seront nourris, brillants et purifiés.

Indications : cheveux à tendance grasse, aucune difficulté, usage immédiat

Matériel : un bol, une spatule, une bouteille vide

Ingrédients : 20 gouttes de propolis, 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse, 5 cuillères à soupe d'huile d'avocat, 250 ml de base lavante neutre.

Recette : ajoutez les ingrédients les uns après les autres à la base lavante, tout en remuant en continue.

Conseil CPIE...

Pour une action antipelliculaire, on peut remplacer l'huile essentielle de pamplemousse par de la menthe et pour lutter contre les poux de l'huile essentielle de lavande.

L'huile d'avocat peut également être utilisée seule en masque sur les cheveux (très efficace sur les cheveux frisés et crépus), elle peut aussi être appliquée sur tout le corps pour ses propriétés d'hydratation profonde.

Émulsion hydratante express à l'aloès

Source : "Je fabrique mes cosmétiques", de Sylvie Hampikian et Frédérique Chartrand, Editions Terre Vivante, 2012, 94 pages.

Le gel d'aloès est polyvalent et favorise l'absorption par la peau de l'huile végétale, elle-même protectrice et hydratante. Ce soin complet se suffit à lui-même comme crème de jour ou de nuit. Il peut même convenir comme base de maquillage.

Indications : toutes peaux, aucune difficulté, usage immédiat, aucun matériel.

Ingrédients : 1 noisette de gel d'aloès en tube, 1 noisette d'huile de tournesol ou d'amande douce, 1 goutte d'huile essentielle au choix (facultatif).

Recette : émulsionnez simplement le gel d'aloès dans l'huile avec l'index dans le creux de la main (ou une coupelle). Ajoutez éventuellement l'huile essentielle et mélangez au doigt. Appliquez aussitôt comme une crème hydratante sur le visage, le cou et le décolleté.

Conseil CPIE...

Pour faire de cette émulsion un soin spécifique : ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de tea tree si vous avez la peau à tendance acnéique ou de lavande vraie pour obtenir un soin assainissant.

Micro-masque anti-boutons

Source : "Je fabrique mes cosmétiques", de Sylvie Hampikian et Frédérique Chartrand, Editions Terre Vivante, 2012, 94 pages.

En cas de méchant bouton ou d'extraction plus ou moins réussie de comédons, préparez ce soin ciblé très efficace. Il peut aussi être appliqué sur les boutons de fièvre.

Indications : toutes peaux (surtout grasses et acnéique), difficulté moyenne, conservation 1 semaine environ.

Matériel : cuillère en porcelaine, coupelle en porcelaine, pot à cosmétique en verre muni d'un couvercle fermant bien (un pot de yaourt par exemple).

Ingrédients : 2 cuillères à soupe d'argile blanche, 1 cuillère à soupe d'eau de rose, 1 cuillère à soupe de gel d'aloès en tube, 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree.

Recette : Lavez puis ébouillantez la coupelle, la cuillère en porcelaine et le pot en verre pour les stériliser. Lavez-vous bien les mains avant de commencer la préparation. Dans la coupelle, humectez l'argile avec l'eau de rose, puis ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien à l'aide de la cuillère. Transvasez la pâte obtenue dans le pot et conservez-la à température ambiante pas plus d'une semaine. Le soir, au coucher, appliquez localement cette pâte, par petites touches, sur les boutons. Laissez poser toute la nuit. Le matin, éliminez délicatement le reliquat à l'eau claire et essuyez soigneusement la peau avec un linge très propre avant de procéder à vos soins habituels.

Vinaigre capillaire au romarin

Source : "Je fabrique mes cosmétiques", de Sylvie Hampikian et Frédérique Chartrand, Editions Terre Vivante, 2012, 94 pages.

Le romarin est l'allié des cheveux. Avec ses multiples propriétés, il embellit, assainit et tonifie le cuir chevelu. Par conséquent, vous pouvez utiliser ce vinaigre capillaire au quotidien, en friction sur le cuir chevelu.

Indications : tous types de cheveux, macération 2 semaines, difficulté moyenne, conservation de 6 mois à 1 an (à température ambiante).

Matériel : casserole, bocal, passoire fine ou filtre à café, bouteille

Ingrédients : 2 généreuses poignées de feuilles de romarin séchées ou fraîches, 1 litre de vinaigre de cidre.

Recette : Faites chauffer le vinaigre jusqu'à ébullition. Ajoutez le romarin, laissez chauffer 2 à 3 minutes à couvert, puis retirez du feu. Versez le tout, sans filtrer, dans un bocal et laissez macérer pendant au moins 15 jours. Filtrez à travers une passoire fine ou un filtre à café, mettez en bouteille et étiquetez. Ajoutez un peu de ce vinaigre à la dernière eau de rinçage des cheveux après le shampooing (par exemple 1 verre dans un pichet d'un litre d'eau tiède). Vous pouvez aussi verser une partie de la préparation dans un flacon vaporisateur et l'appliquer en spray, après rinçage et essorage. Malaxez bien la chevelure. L'odeur discrète du vinaigre s'estompe en séchant.

Liniment oléo-calcaire

Source : "Je fabrique mes cosmétiques", de Sylvie Hampikian et Frédérique Chartrand, Editions Terre Vivante, 2012, 94 pages.

Matériel : saladier, fouet ou mixeur, flacon opaque.

Ingrédients (pour 250 ml): 125 ml d'huile d'olive et 125 ml d'eau de chaux.

Attention ! l'eau de chaux à l'état pur peut provoquer des irritations, à manipuler avec précaution.

Recette : Lavez et stérilisez le matériel avant de commencer, versez l'huile d'olive et l'eau de chaux dans un récipient profond, émulsionnez durant 1 minute à l'aide du fouet ou du mixeur et versez la préparation dans un flacon opaque. Avant chaque utilisation, secouez le flacon, appliquez sans rincer à l'aide d'un coton ou d'un disque lavable (insister sur les zones sensibles, rouges ou irritées).

Pour les bébés : toilette du visage, des fesses, en massage (peau sèche), contre les croûtes de lait, soins de l'eczéma, etc.

Pour les adultes : démaquillant visage, crème, anti-vergetures, etc.

Cire d'épilation

Source : "Je fabrique mes produits cosmétiques", URCPIE de Picardie, 2013, 39 pages.

Conservation : 1 mois au réfrigérateur

Matériel : casserole, assiette creuse

Ingrédients : 50 g de sucre en poudre, 150 ml d'eau, le jus d'un demi citron, 1 cuillère à soupe de miel.

Recette : faire caraméliser le sucre et l'eau à feu doux, ajouter le jus de citron et le miel, arrêter dès que le mélange colore.

Utilisation : versez dans une assiette creuse, patientez quelques minutes pour ne pas vous brûler, malaxez la pâte tiédie puis l'étaler sur les zones à épiler, dans le sens du poil, le plus finement possible, laissez refroidir et durcir un peu, puis tirez d'un coup sec sur la bande dans le sens inverse de la pousse du poil.

Bibliographie

- BONNAFOUS Catherine (2012), *Cosmétiques bio à faire soi-même, à base d'huiles essentielles*, Editions Chariot d'Or, 173 p.
- CHEVALLIER Leanne et Sylvain (2012), *Je crée mes savons au naturel, l'art de la savonnerie à froid...*, Editions Terre Vivante, 120 p.
- HAMPIKIAN Sylvie et CHARTRAND Frédérique (2012), *Je fabrique mes cosmétiques*, Editions Terre Vivante, 94 p.
- HAMPIKIAN Sylvie (2008), *Créez vos cosmétiques bio*, Editions Terre Vivante, 192 page
- KAIBECK Julien (2012), *Adoptez la slow cosmétique*, Editions Leducs, 240 p.
- MACHETEAU Sophie et GUET Vanina (2007), *90 recettes de beauté bio à faire soi-même*, Editions Vigot, 143 p.
- STEINS Rita (2005), *La vérité sur les cosmétiques*, Leduc Editions, 313 p.
- URCPiE de Picardie (2013), *Je fabrique mes produits cosmétiques*, 39 p.
- ZIMMER Anne-Corinne (2008), *Polluants chimiques enfants en danger – Les gestes qui sauvent...*, Les Editions de l'atelier, 286 p.

Webographie

- ADEME (2013), Les logos environnementaux sur les produits : www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/guide_ademe_logos_environnementaux_produits-2.pdf
- Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS) (2010), Comment bien utiliser votre produit cosmétique ?, 4 pages : <http://ansm.sante.fr/content/download/30139/397921/version/1/file/BienUtilise-ProdCosmetique.pdf>
- AREHN (2009), Dossier : la face cachée des cosmétiques : <http://www.arehn.asso.fr/dossiers/cosmetiques/cosmetiques.html>
- Aroma-Zone : site de vente de produits bio et de recettes : www.aroma-zone.com
- My cosmetik : site de vente de produits bio et de recettes : www.mycosmetik.fr/fr
- Association santé environnement France (2013), Les cosmétiques passés au peigne fin : <http://www.asef-asso.fr/mon-bien-etre/nos-syntheses/1397-les-cosmetiques-passes-au-crible-la-synthese-de-l-asef>
- Association santé environnement France, Faites vous-même vos produits de beauté : http://www.asef-asso.fr/attachments/1197_Recettes%20cosm%C3%A9tique%20bd.pdf
- Ecoconso (2012), Les étiquettes sans prise de tête : http://www.ecoconso.be/IMG/pdf/ecoconso_-_brochure_etiquettes_janv2013_web_.pdf

- WECF (2011), Cosmétiques féminins – Protéger les femmes enceintes en évitant les substances toxiques, http://www.asef-asso.fr/attachments/1197_Recettes%20cosm%C3%A9tique%20bd.pdf

Personnes et structures ressources

- **L'URCPIE de Picardie** sensibilise les professionnels de la petite enfance et de la périnatalité, les jeunes parents et le grand public sur santé-environnement, notamment sur les risques chimiques liés à l'usage des cosmétiques avec ateliers pratiques (décryptage d'étiquettes et fabrication de produits cosmétiques "maison").

Contact : Stéphanie CORMIER – CPIE des Pays de l'Aisne

33 rue des Victimes de Comportet - 02000 MERLIEUX-ET-FOUQUEROLLES

Tel : 03 23 80 03 05 - Mail : s.cormier@cpie-aisne.com

- **Le Courtil des Simples** anime des ateliers sur la fabrication de cosmétiques.

35 rue Jacques Fourier - 02400 ESSÔMES-SUR-MARNE

Tel : 03 23 69 44 89 - Mail : courtildessimples@gmail.com

- **Plantes et Savoirs en Ardennes** sensibilise sur l'utilisation de cosmétiques et propose des ateliers de fabrication de cosmétiques « maison ».

32, rue de la Morteau - 08360 CHÂTEAU-PORCIEN

Tél : 06 82 38 58 83 - Mail : plantesetsavoirs@gmail.com

- **Le jardin du bout de la rue** propose une démonstration sur la fabrication de produits cosmétiques bio à base de plantes sauvages du jardin.

2, rue Lescouvé - 80000 AMIENS

Mail : jardinduboutdlarue@gmail.com - Site : jardinduboutdlarue.over-blog.com

