

60

millions
de consommateurs

Cahier de recettes

POUR ÊTRE
BELLE
AU NATUREL

Cosmétiques non toxiques

LE GUIDE DES PRODUITS SAINS ET SÛRS

*Que garder ?
Que bannir ?*



Crèmes, shampoings, déodorants, gels douche...

150 PRODUITS DÉCRYPTÉS



FAIT MAISON

Les cosmétiques, ça se cuisine !

Concocter ses produits de beauté chez soi ? L'idée séduit de plus en plus le grand public, à tel point qu'il devient difficile de s'y retrouver dans le foisonnement d'offres commerciales. Comment ne pas tomber dans le panneau ? «60» fait le point.

On l'appelle le *home-made* (fait maison) ou encore le *do it yourself* (DIY, faites-le vous-même). Impossible aujourd'hui d'ignorer un phénomène apparu en France dans les années 2000. L'étude OpinionWay, réalisée en 2013 auprès de 1 051 femmes dans le cadre du salon Création et savoir-faire, montre que 61 % des Françaises pratiquent le *do it yourself* dans des domaines aussi divers que la décoration,

la fabrication de produits d'entretien ou de cosmétiques. Désir de faire des économies, plaisir de créer des produits originaux, regain d'intérêt pour les matières premières naturelles et biodégradables, en minimisant l'impact sur l'environnement... Les raisons de cet engouement sont nombreuses.

LE CONSOMMATEUR REPREND LE POUVOIR

Dans le domaine des cosmétiques, concocter ses produits d'hygiène et de beauté dans sa cuisine n'a plus rien de surprenant. Pour certains, il s'agit d'une activité occasionnelle et ludique, qui se pratique en famille ou entre copines au sein d'ateliers spécifiques, sans pour autant tirer un trait sur l'utilisation des produits classiques du marché. Pour d'autres, le *home-made* participe d'un mode de vie qui s'inscrit dans une démarche écologique et éthique, proscrivant les déchets d'emballages des produits industriels et privilégiant les circuits courts.

Finalement, il s'agit de renouer avec la simplicité et la sécurité. En effet, selon une étude menée par l'institut de sondage Toluna en 2016, 30 % des Françaises manquent de confiance dans les grandes enseignes de cosmétiques. Trop de chimie, trop de substances potentiellement toxiques... Le *home-made* permet de savoir ce que l'on applique sur sa peau, de maîtriser à la fois les ingrédients et le processus dont l'industrie s'était emparée. C'est une forme de renoncement à la facilité, mais qui prend tout son

Repères

PRÉCAUTIONS D'USAGE

- Il est impératif de respecter des règles strictes de propreté, afin de ne pas contaminer les préparations avec des bactéries. Lavez-vous les mains soigneusement, sans oublier le dessous des ongles, et faites bouillir les ustensiles une dizaine de minutes dans l'eau.
- Portez des gants et un masque de protection pour manipuler les produits sensibles, comme la soude. Testez les préparations au pli du coude ou derrière l'oreille 48 heures avant application.
- Il est conseillé de préparer de petites quantités, pour un emploi immédiat. Pour garder un produit un peu plus longtemps, quelques gouttes d'huile de germe de blé ou d'extrait de pépins de pamplemousse agiront comme conservateur.
- Stockez les préparations dans des bocaux de verre, au frais, à l'abri de la lumière et de la chaleur. À la moindre odeur de rance, elles doivent être jetées.





Des enseignes do it yourself commercialisent les ingrédients de base.

sens à l'heure où les rayons des supermarchés, pharmacies, parapharmacies ou parfumeries débordent de produits. Dans la jungle des étiquettes, difficile de choisir à moins de s'improviser chimiste. Autre tare des produits vendus dans le commerce, le prix parfois exorbitant de certaines crèmes : par exemple, 2000 € le litre pour Lancôme Rénergie multi-lift, contre quelques euros, voire quelques centimes, pour des produits faits maison. Au fond, il s'agit de faire mieux avec moins.

TOUJOURS SUR LE MÉTIER REMETTRE SON OUVRAGE...

Il reste que fabriquer ses produits de beauté peut se révéler long et fastidieux lorsqu'on se lance dans des recettes comportant de nombreux ingrédients et plusieurs phases de préparation. Comme en cuisine, il existe des temps de macération, des dosages précis, des cuissons à certaines températures, qui requièrent patience et temps. Fabriquer son savon à froid, par exemple, est une recette intéressante, mais qui nécessite de se rendre dans un atelier. On y apprend la chimie du savon, l'élaboration d'une formule... La fabrication en tant que telle prend un certain

temps, car le démoulage et la coupe se font 24 heures après la confection. Des mesures de sécurité, comme le port de gants et d'un masque de protection, sont indispensables, car des produits sensibles, tels que la soude, sont manipulés (voir encadré Repères page 96).

Bon à savoir

DES RECETTES À LA PORTÉE DE TOUS

- Les préparations que nous avons sélectionnées (voir pages 100 à 107) sont faciles à réaliser, avec des ingrédients simples et non irritants. Toutefois, élaborer ses propres cosmétiques n'est pas une activité anodine : ils peuvent être dangereux s'ils sont mal dosés ou provoquer des allergies.
- Certaines recettes contiennent des huiles essentielles, qui requièrent une grande vigilance. Ce sont des actifs concentrés et puissants, potentiellement irritants. Il est donc important de ne pas dépasser les doses préconisées (cela ne rendra pas le produit plus efficace).
- Pour autant, associer 5 ou 6 produits naturels ne présente pas plus de risques qu'un produit du commerce contenant de 30 à 40 ingrédients synthétiques.



Mais il existe aussi de nombreuses préparations simples et rapides à réaliser, avec des ingrédients faciles à trouver dans sa cuisine ou dans son magasin d'alimentation le plus proche (*voir nos recettes pages 100 à 107*).

DES INGRÉDIENTS DE BASE MULTIFONCTIONS

Les ingrédients de base sont peu nombreux et ont des utilisations multiples. Le bicarbonate de soude, par exemple, peut servir de déodorant ou de dentifrice occasionnel (surtout pas au quotidien, car il est trop abrasif) ; le liniment maison démaquillant (eau de chaux et huile d'olive) fait également un excellent lait de nettoyage pour les fesses de bébé ; le beurre de karité est le produit multifonction par excellence ; tout comme l'huile de coco, que l'on peut utiliser sur les pointes des cheveux, le corps, les lèvres gercées, les petites blessures...

DES DÉRIVES COMMERCIALES, MÊME DANS LE "HOME-MADE"

Que ce soit sur Internet ou sous la forme d'ateliers pratiques, les offres en matière de cosmétiques maison sont nombreuses. Comment s'y retrouver dans cet univers où la qualité des produits et les conseils divergent ? Et surtout, comment ne pas tomber dans le piège de l'addiction et de la consommation frénétique ?

Les Ateliers de la souris verte proposent des formations de 1 heure en soirée (25 €) pour réaliser un gommage gourmand miel et abricot, un rouge à lèvres personnalisé à base d'huiles et de beurres végétaux, ou encore un déodorant stick bio garanti sans sels d'aluminium. Les participant(e)s sont accueilli(e)s avec un thé 15 minutes avant l'horaire choisi et repartent avec le produit à l'issue de l'atelier.

Aroma-Zone, le pionnier du *home-made* en France depuis le début des années 2000, propose de son côté pas moins de 2000 recettes pour les cheveux, le visage, le corps... et une large gamme de produits : 200 huiles essentielles, 75 huiles végétales, 50 hydrolats aromatiques, une trentaine d'"extraits CO₂" (extraits de végétaux obtenus au moyen d'une forme particulière de dioxyde de carbone), oléorésines, absolus, cires, gommes, colorants, émulsifiants, fragrances, conservateurs... Sans oublier les flacons (0,90 € pièce) ou la balance de précision (15 € environ). Des ateliers sont organisés afin d'apprendre à fabriquer ses produits maison : 20 € environ pour une crème de visage, 50 € pour réaliser « *3 indispensables de la beauté au naturel* » et, le *nec plus ultra*, 65 € pour apprendre en 4 heures à réaliser une « *formulation approfondie* ». Au bout du compte, ce n'est pas donné.

QUELLES PERSPECTIVES POUR CE MOUVEMENT ?

Des enseignes plus modestes se cantonnent à des recettes simples, avec des ingrédients que l'on trouve dans sa cuisine ou en bas de chez soi. De plus en plus de mouvements citoyens (comme Alternatiba, le mouvement Colibris, Zero Waste France, les ateliers Écofrugal) proposent à leurs membres d'organiser localement des ateliers sur des thématiques *home-made* ou *slow*. L'avantage de ces initiatives locales et citoyennes ? La proximité, l'échange avec les voisins, le partage de recettes efficaces, des adresses de producteurs de matières premières que l'on apprécie. Pour connaître les dates des prochains ateliers, il suffit de se renseigner auprès de l'initiative locale la plus proche de chez soi. Internet facilite la mise en relation des particuliers et le partage d'expériences, sans être le prétexte d'une offre commerciale pléthorique... bien éloignée de l'esprit du *home-made* ! ■