



# Faites vous-même vos produits de beauté !

*Une solution bonne pour sa santé, pour son budget et pour la planète...*

## Présentation



Pour se sentir bien dans sa peau, on utilise une ribambelle de produits de beauté. Mais ces produits qui hantent nos salles de bain ne sont pas toujours bons pour la santé ni pour l'environnement ! Certaines substances utilisées par l'industrie cosmétique sont suspectées d'être nocives... Quand on regarde la composition de ces produits, on se sent parfois perdu. Mais quand on comprend qui ils sont et les effets qu'ils pourraient avoir, c'est encore pire... Irritant, allergisant, toxique, reprotoxique, neurotoxique et même cancérigène, voici les propriétés de certaines ingrédients que l'on utilise quotidiennement !

Alors, pour continuer à prendre soin de vous tout en préservant votre santé et l'environnement, voici quelques conseils pour réaliser des recettes simples, naturelles et efficaces. Les produits de beauté « maison » ont l'avantage d'être meilleurs pour la santé, nettement moins chers que les produits achetés dans le commerce et bons pour l'environnement !

# Quelques recettes de cosmétiques au naturel !

## *Les ingrédients à avoir chez soi...*

Pour réaliser vous-même vos produits de beauté, vous aurez besoin de certains ingrédients :

\*Du savon pur de Marseille ou d'Alep

\*Des huiles essentielles que l'on peut acheter dans les magasins «bio» ou en parapharmacie.

\*Des huiles végétales qui se trouvent dans les boutiques «bio» et parfois au rayon alimentation des grandes surfaces.

\*De la cire d'abeille et de l'eau de rose qui se vendent dans les magasins «bio».

\*De l'agile pur, en vente en pharmacie, parapharmacies, magasins « bio » ou diététiques.

## *A nos recettes...*

### Savon

Utiliser tout simplement du savon pur de Marseille ou d'Alep qui sont des produits naturels.

### Gel douche

Râper 200g de savon d'Alep et le faire chauffer dans 1L d'eau. Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle de lavande et laisser refroidir. Mettre le gel dans un flacon à pompe. Il se conserve plusieurs mois.

### Shampooing

**Recette 1** : Faire dissoudre 1 cuillère (c.) à café de sel dans ½ tasse d'eau distillée et ajouter ½ tasse de shampooing neutre sans parfum. Mélanger le tout. Cette recette permet d'avoir un shampooing de base que l'on peut ensuite personnaliser (voir ci-dessous).

**Recette 2** : Faire infuser 1 c. à soupe de camomille séchée et 3 branches de romarin pendant 20 minutes dans de l'eau bouillante. Filtrer le tout et y ajouter 1 c. à café de sel. Mélanger 20 gouttes d'huile essentielle de citron avec 2 c. à soupe d'huile d'amande douce et rajouter le shampooing de base (recette 1). Verser le mélange dans un flacon, mettre l'infusion et bien agiter.

### Soin pour cheveux fourchus

Mettre dans un bol 2 c. à soupe de miel liquide avec 5 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de romarin. Mélanger le tout, appliquer sur les cheveux pendant 45 minutes, rincer et faire un shampooing doux.

### Crème nourrissante

Dans un bain-marie, mettre 1 c. à café de cire d'abeille en granulés, ½ c. à café de miel, 15ml d'huile d'amande douce et 15ml d'huile de germe de blé. Ajouter 15ml d'eau de rose Retirer le mélange tout en remuant. Une fois refroidi, mettre 3 gouttes d'huile essentielle de rose et mélanger. Mettre le tout dans un pot à couvercle vissé. A conserver 3 mois au réfrigérateur.



rugueuses (talon, coude, genoux) puis rincer.

### Masque à l'argile

Délayer l'argile brute dans de l'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une pâte. En mettre sur le visage, le corps ou les cheveux pendant 20 minutes puis rincer à l'eau tiède.

### Masque pour « peaux grasses »

Dans un bol, mélanger 3 c. à soupe d'argile verte avec 3 c. à café d'huile de noisette. Ajouter de l'eau minéral pour obtenir une pâte onctueuse. Appliquer sur le visage, laisser poser 20 minutes et rincer à l'eau tiède. Vous pouvez changer d'argile ou d'huile selon votre type de peaux (voir p5). Préférez l'argile verte pour les peaux normales ou grasses, l'argile blanche pour les peaux sèches et fragiles, l'argile rouge pour les peaux normales et sensibles, l'argile rose pour les peaux réactives (rougeurs) et le rhassoul pour tous les types de peaux.

### Lait multi-usage

Pour faire un lait qui démaquille et qui nourrit corps et visage, faire fondre au bain-marie 1 c. à café de cire d'abeille et 60ml d'huile végétale à choisir en fonction du type de peau (voir p5). Une fois la cire fondue, la retirer du bain-marie et fouetter le mélange. Ajouter progressivement 60ml d'eau de rose, 6 gouttes d'huile essentielle choisie en fonction du type de peau (voir p 6) et 5 capsules de vitamine E ou d'huile de germe de blé. Lorsque la préparation est froide et que le lait a une bonne consistance, le verser dans un flacon.

### Gommage

**Pour le visage :** Mélanger de la farine d'avoine avec juste assez d'eau pour avoir une pâte épaisse et l'appliquer sur le visage. Masser en mouvements circulaires, éviter le contour des yeux trop fragile, puis rincer. A faire une fois par semaine.

**Pour le corps :** Mixer 4 c. à soupe de flocons d'avoine, 4 c. à café d'amande en poudre et du vinaigre de cidre. Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de géranium ou de santal et mélanger. Sur un corps propre, appliquer le produit en massant doucement et insister sur les parties

### Huile contre les vergetures

Mélanger 200ml d'huile de jojoba, 100ml d'huile de germe de blé et 100ml d'huile de rose musquée. Verser le tout dans un flacon de verre. Appliquer la préparation matin et soir.

### Déodorant sans alcool

Mélanger dans un vaporisateur 5cl d'huile de noyau d'abricot, 30 gouttes d'huile essentielle d'orange amère, 10 gouttes d'huile essentielle de sauge, 5 gouttes d'huile essentielle de mandarine ou de citron. Attention, l'huile de sauge est déconseillée aux femmes enceintes et à celles qui allaitent !

# A chacun son huile...

## *Les huiles végétales*

Les huiles végétales sont incontournables en matière de beauté naturelle ! Elles sont véritablement efficaces et s'utilisent directement sur la peau. Avec elles, pas besoin de préparation ! Par contre mieux vaut acheter une huile « bio » et 100% vierge pour être sûr de sa qualité... Toutes les huiles végétales n'ont pas les mêmes propriétés, alors regardez quelle huile convient à votre type de peau !

Type d'huile	Type de peau	Efficacité
Huile d'amande douce	Tous types de peaux	Atténue les vergetures, les gerçures et les crevasses et s'applique sur les pointes sèches des cheveux.
Huile d'argan	Peaux sèches	Convient aux peaux desséchées par le soleil, le froid ou le vent et fortifie les ongles.
Huile d'avocat	Peaux sèches	Anti-rides, crème pour les mains ou masque capillaire.
Huile de bourrache	Peaux sèches	Anti-ride, atténue les vergetures et nourrit les cheveux secs.
Huile de carotte	Tous types de peaux	Permet d'entretenir et de prolonger le bronzage. Quelques gouttes sur le visage, avec un peu de crème de nuit, augmente l'effet hydratant.
Huile de germe de blé	Tous types de peaux	Efficace pour les peaux qui ont tendance à l'eczéma. Conservateur naturel que l'on peut rajouter dans les préparations « beauté » maison.
Huile de jojoba	Tous types de peaux	Nourrit et hydrate la peau et les cheveux. Conseillée pour la peau de bébé.
Huile de macadamia	Peaux fragiles	Atténue les vergetures et nourrit les cheveux.
Huile de noisette	Peaux grasses	Régularise l'excès de sébum et resserre les pores.
Huile de noyau d'abricot	Peaux normales	Retarde le vieillissement de la peau.
Huile d'olive	Peaux sèches	Hydratant et nourrissant, on l'utilise pour les ongles cassants et les cheveux secs.
Huile de rose musquée	Tous types de peaux sauf celles à tendance acnéique	Excellent anti-rides, traite les cicatrices et les vergetures.
Huile de sésame	Tous types de peaux	Prévient le dessèchement de la peau.





## Les huiles essentielles

L'huile essentielle est un ingrédient important dans la conception « maison » de cosmétiques. Elle permet de changer l'odeur des produits au gré des envies et a des vertus hydratantes, antiseptiques, nourrissantes.... Mais attention, choisissez des huiles essentielles « bio » car les synthétiques contiennent des solvants !

A chaque peau, ses huiles essentielles ! Par contre, il ne faut pas les utiliser pures car elles peuvent provoquer rougeurs et irritations. Vérifiez également que son usage ne soit pas contre-indiqué. Si vous êtes enceinte, il est recommandé d'éviter l'usage des huiles essentielles à l'exception d'huiles douces : camomille, jasmin, rose...

### Pour les peaux normales

Si vous avez une peau normale vous pouvez utiliser dans vos produits de beauté

des huiles essentielles de lavande, de géranium et de rose

### Pour les peaux grasses

Si vous avez la peau grasse, préférez les huiles essentielles de cyprès, de géranium, de lavande et de mandarine.

### Pour les peaux sèches

Si vous avez une peau plutôt sèche, choisissez de mettre des huiles essentielles de géranium et de néroli dans vos produits faits maison.

### Pour les peaux mixtes

Pour les peaux mixtes, optez pour les huiles essentielles de bois de santal, de géranium et de lavande

---

**Source : « L'écologie des paresseuses » de Sophie Derek chez Marabout**