

Astuces - Pour des produits cosmétiques naturels, sains et économes

Ce livret est issu des différentes questions et astuces, posées ou données par les participant.e.s des défis familles fairéco.

Les techniques et recettes viennent de sources croisées, internet, livres, ou connaissances personnelles, elles ont un but éducatif et informatif

A l'origine, ce livret n'avait pas pour vocation d'être distribué, toutes les sources ne sont pas répertoriées.

Ainsi :

- N'hésitez pas à vérifier les informations, les connaissances évoluent constamment.
- Chaque recette peut être testée en petite quantité afin de voir si elle vous convient.
- Vous pouvez nous contacter si vous avez des questions, mais fairéco n'assume aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce livret. Au moindre doute sur une astuce ou une recette, n'hésitez pas à vous informer de votre côté (auprès de professionnel.le.s par exemple).

💡 Si vous cherchez un mot ou un thème particulier dans ce document, appuyez sur la touche *ctrl* et *F* de votre ordinateur, une barre de recherche s'ouvrira en haut de votre écran et vous pourrez chercher le mot-clé qui vous intéresse !

Sommaire

Produits.....	1
Santé et cosmétique.....	5
Recettes.....	8
Huiles, huiles essentielles et eaux florales.....	10
Lieux et bons plans.....	12



Produits

Astuces : éviter de multiplier les produits à la maison

Lorsqu'on se lance dans la fabrication de produits cosmétiques, la liste d'ingrédients peut paraître impressionnante. Une astuce est de privilégier les produits pouvant avoir un double usage, à la cuisine et dans la salle de bain par exemple : le miel, les tisanes, l'huile d'olive, l'huile de noisette, l'huile de coco, l'huile de pépins de raisins ... Lorsqu'elles sont extraites à froid, ces huiles conviennent parfaitement à un usage cosmétique. Petit plus, ces huiles sont généralement moins chères quand elles sont vendues pour un usage alimentaire que cosmétique.

Comment repérer la présence de plastique "liquide" ou en micro-bille dans nos cosmétiques :

Il faut faire attention aux mentions suivantes sur les étiquettes :

- Le mot " Polyéthylène ",
- Le mot " Microbeads ",
- Les mots avec " -Carbomer- ",
- Les mots composés avec " -Polyquat- ", " -Acrylate- ", " -Copolymer- ",
- Les mots terminants par " -Vinyl ", " -Oxane ", " -One ",

Et les lettres suivantes :

- ABS (Acrylonitrile Butadiene Styrene)
- HIPS (High Impact Polystyrene)
- PC (Polycarbonate)
- PE (Polyethylene)
- PES (Polyester)
- PET (Polyethylene Terephthalate)
- PP (Polypropylene)
- PS (Polystyrene)
- PVDC (Polyvinylidene Chloride)

Savoir conserver des produits cosmétiques maison

1) Les produits cosmétiques que nous avons vu lors de cet atelier (cosmétique maison) ne peuvent pas être conservés plus de 3 mois, prêtez attention à l'odeur, la texture, la couleur... conservez-les dans un endroit frais à l'abri de la lumière et de l'humidité.

2) L'ajout de cosgard dans certaines recettes permet de conserver les préparations 3 mois (contre 1 semaine sans conservateur). Il convient de l'utiliser lorsque votre recette contient de l'eau, autrement ce n'est pas nécessaire. Lorsque la recette contient de l'huile, on y ajoute un anti-oxydant.

Pour information, 0,3g de cosgard, ça équivaut à 10 gouttes.

Connaître les différentes propriétés de l'argile

L'argile peut s'utiliser sur la peau et les cheveux, elle nettoie et adoucit. Il en existe plusieurs sorte selon les types de peau :

1. Argile blanche : peaux sèches, sensibles, irritée, normale
2. Argile verte : peaux normales, grasses, acnéiques, mixtes
3. Argile rose : peaux avec des rougeurs

Astuces

Thème : cosmétique

4. Rhassoul (argile volcanique) : tout type de peaux et cheveux

Savoir fabriquer sa propre eau florale

Nous ne l'avons jamais testé mais il semblerait que ce soit possible avec une casserole destinée à la cuisson à la vapeur. Il est cependant important de choisir des fleurs non traitées.

Vous trouverez la marche à suivre sur le site de "Consommons sainement", ou en cliquant sur [ce lien](#).

Pouvoir remplacer les hydrolats dans nos recettes

Les hydrolats peuvent être remplacés par de la tisane.

Connaître le gel d'aloë vera

Il a des propriétés hydratantes, cicatrisantes et adoucissantes. Il peut être utilisé pour nettoyer et hydrater la peau, comme après-soleil, sur des coupures peu profondes, etc.

Savoir bien utiliser la plante d'aloë vera (plutôt que d'acheter du gel en magasin)

Pour extraire le gel de votre plante, il convient toutefois d'attendre que la plante soit assez robuste (environ 3 ans), elle aura plus de vertus.

Procédure : choisir les feuilles les plus proches de la terre, avec un couteau bien propre, sectionner la feuille. Un liquide jaune va en sortir (l'aloïne), il faudra le retirer et ne pas s'en servir. Pour cela, dès que la feuille est coupée, la tremper dans de l'eau et ce liquide cessera de couler. Couper ensuite les feuilles en tronçons, retirer les côtés (épineux) et séparer le tronçon en deux. Vous pourrez alors récupérer le gel à la cuillère. Attention à ne pas trop presser la feuille pour que l'aloïne ne s'écoule pas. Mixer ensuite le gel ce que vous avez récupéré et c'est prêt.

Tutoriel vidéo disponible sur le site Osez Planter Ça Pousse, ou en cliquant [sur ce lien](#)

Savoir bien conserver le gel d'aloë vera

Une fois ouvert, le conserver au réfrigérateur

Comprendre la signification des carrés de couleurs sur les emballages de dentifrices

Ces petits carrés servent uniquement dans l'usine afin de savoir si le tube est bien positionné dans la ligne de production.

Les couleurs changent uniquement en fonction du fabricant

Connaître le temps de conservation pour le dentifrice fait maison

Au bout de deux, trois mois, accentuez votre vigilance. Faites vous confiance, l'odeur, la texture et le goût vous indiqueront si le produit peut toujours être utilisable.

Les texturants dans la pâte de dentifrice, ne sont pas essentiels

Il n'est pas essentiel de rajouter du texturant car l'argile présente dans la recette sert déjà d'épaississant.

Savoir comment aromatiser le dentifrice avec de la menthe fraîche

La menthe fraîche ne se conserve pas longtemps. Si vous voulez utiliser de la menthe pour vos dentifrices, faites d'abord sécher les feuilles avant de les ajouter à votre recette.

Astuces

Thème : cosmétique

Des infos sur le Siwak

Il s'agit de la racine de la plante *Salvadora persica*. Dans certaines parties du monde, telles que l'Afrique, l'Asie et au Moyen-Orient, le siwak est utilisé en remplacement de la brosse à dents. En effet, cette racine est réputée pour nettoyer les dents tout en les polissant et les blanchissant, et d'assainir les gencives et la bouche. Elle peut également se trouver sous forme de poudre pour la réalisation de la recette partagée par Meriem. Retrouvez plus d'informations sur son utilisation sur ce lien : <https://orinko.org/siwak-utilisation/>

Des infos sur le savon Berthe Guilhem

La Maison Berthe Guilhem vous propose des savons au lait de chèvre et des cosmétiques bio fabriqués en Ariège, dans les Pyrénées.

<https://www.bertheguilhem.com/>

Des infos sur le talc

Ce minéral connu depuis l'Antiquité est composé de magnésium, de silicium et d'oxygène, mais il peut aussi être naturellement contaminé par l'amiante. Or, ce matériau est reconnu responsable de cancers mortels. D'ailleurs, son utilisation dans les bâtiments est interdite en France depuis 1997.

<https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/36910/talc-risque-cancer>

Les huiles minérales, des produits à éviter

À la différence des huiles végétales, les huiles minérales sont issues de la pétrochimie et sont donc mauvaises pour la peau car elles empêchent l'eau de s'évaporer. La vaseline par exemple, c'est de la gelée de pétrole, il s'agit d'un produit à éviter et qui peut être remplacé dans le cas des érythèmes fessiers par un macérat de calendula.

Parmi les produits à éviter pour notre santé nous retrouvons aussi les sels d'aluminium et le parabène. Meriem nous conseille d'éviter les produits avec des parfums, notamment pour les personnes allergiques, mais aussi car certains contiennent des perturbateurs endocriniens.

Comprendre l'utilité des émulsifiants

Il permet de mélanger une phase aqueuse et une phase huileuse.

Le beurre de cacao

Pour la fabrication du baume à lèvres, il faut utiliser du beurre de cacao brut, qui n'est donc pas raffiné et qui conserve son odeur. On le trouve en magasin bio.

Si vous le souhaitez, vous pouvez le remplacer par du beurre de karité.

L'huile de coco

L'huile de coco est obtenue à partir de l'albumen de la noix de coco, le coprah. Elle est principalement cultivée en Asie du Sud-Est, mais également dans certains pays d'Afrique (Mozambique, Côte d'Ivoire, Nigéria...)

Le romarin

Le romarin améliore la circulation sanguine et prévient l'hypotension artérielle. Il améliore les facultés mentales et accroît les performances intellectuelles. Appliqué sur le corps ou ingéré, il soulage les douleurs rhumatismales musculaires et articulaires.

Astuces

Thème : cosmétique

Santé et cosmétique

Savoir comment utiliser le shampoing sec

Attention le shampoing sec ne doit pas être utilisé avec de l'eau. Son utilisation permet d'espacer deux shampoings classiques. Pour l'utiliser, verser un peu de poudre sur vos racines, secouer vos cheveux pour retirer l'excédent et coiffer avec une brosse à cheveux. Nous vous conseillons d'y aller progressivement afin de ne pas avoir trop d'excédent.

Astuces pour limiter les poches sous les yeux

Première astuce : avec un glaçon pour stimuler la circulation sanguine et décongestionner les poches. Placer le glaçon sous l'œil (pas trop longtemps pour éviter la sensation de brûlure du froid) et masser délicatement pendant 2 minutes. Deuxième astuce : posez deux rondelles de pomme de terre sur vos yeux fermés pendant 20 minutes environ en changeant les rondelles toutes les 5 minutes. La pomme de terre possède des vertus anti-inflammatoires qui réactivent la micro-circulation et estompent la teinte bleutée sous les yeux. Nous n'avons jamais testé ces astuces alors si vous le faites nous sommes preneurs de vos retours !

La vitamine E utilisée comme conservateur

La vitamine E peut en effet servir de conservateur dans les cosmétiques faits maison, en respectant les proportions suivantes : 1 goutte de vitamine E pour 10 ml d'huile, de beurre ou d'émulsion.

Des infos sur la vitamine C

La vitamine C étant un antioxydant, elle est utilisée sous forme artificielle comme conservateur dans la nourriture industrielle. Cependant l'extrait de pépins de pamplemousse, le jus de citron et l'huile essentielle d'arbre à thé, ne sont pas des conservateurs cosmétiques.

Pour avoir des exemples et des explications précises : [Conservateurs cosmétiques : deux indispensables - Greenweez magazine](#)

Pour lutter contre la transpiration

Bicarbonate de soude (saupoudrer un peu de bicarbonate dans les chaussures de sport et laisser à l'air libre)

Ajouter du charbon actif dans son dentifrice

Le charbon a un pouvoir blanchissant et purifiant, c'est pour cette raison qu'on voit fleurir de nombreux dentifrices à base de charbon. Si vous souhaitez en utiliser dans votre dentifrice maison, il faudra bien utiliser du charbon végétal actif, trouvable en pharmacie. Attention cependant, le charbon est abrasif, il vaut mieux en avoir une utilisation occasionnelle pour ne pas risquer d'abîmer l'émail des dents fragiles. Son petit plus : il est très utile pour soigner les légers troubles intestinaux.

Voici une recette trouvée en ligne mais pas encore testée par l'équipe : faites fondre dans une casserole à feu doux une cuillère à café d'huile de coco bio. Attendez qu'elle refroidisse et ajoutez une cuillère à café de charbon végétal et 5 gouttes d'huile essentielle de citron. Cette préparation se conserve au réfrigérateur pendant 10 jours au maximum (diviser les doses par 2 si la quantité obtenue est trop importante pour votre utilisation).

Astuces
Thème : cosmétique

Des infos sur le fluor

Il va protéger l'émail de nos dents et prévenir les caries. Utilisez dans votre routine un dentifrice enrichi en fluor en complément de celui en poudre que certains d'entre vous ont fabriqué.

Astuces pour les douleurs liées au sport

Vous pouvez utiliser un macérat de lavande

Astuces pour les tâches sur la peau

Vous pouvez utiliser de l'huile essentielle de carotte dans votre crème le matin et le soir ou l'huile essentielle de céleri mais le soir uniquement ! Dans les 2 cas, l'huile essentielle ne doit jamais représenter plus de 2% de la quantité totale de votre recette. Il s'agit d'une cure donc ne pas dépasser 3 mois d'utilisation.

De plus, renseignez-vous sur le type de tâches que vous avez (tâches de soleil, cicatrice d'acné...), elles ne seront pas traitées de la même manière.

Astuces pour les peaux sujettes à l'eczéma

Vous pouvez utiliser un mélange de macérat de calendula et d'huile de nigelle. Le gel d'aloë vera est également très apaisant !

Des infos sur le pH : ajuster le pH

Si lors du test de pH vous vous rendez compte que votre recette est trop acide ajouter une pincée de bicarbonate de soude, si elle est trop basique ajouter 1 goutte de citron.

Des infos sur les actifs

Les actifs vont être ce qui donne ses propriétés aux produits, par exemple l'effet hydratant ou adoucissant d'une crème.

Par exemple, un très bon actif que vous puissiez trouver chez vous c'est le miel (ne jamais en mettre plus de 5% de la composition totale de votre recette, autrement vous aurez une texture collante). Vous pouvez vous servir de n'importe quel type de miel, l'idéal étant qu'il soit bio.

Le bisabolol est un actif très puissant pour la réparation, il est fait à partir de fleurs de soucis et de camomille.

Dans vos recettes il faut toujours mettre les actifs à la fin car ils craignent la chaleur.

Astuce pour le dosage

Vous pouvez utiliser les pipettes/seringues de médicaments pour pouvoir doser plus précisément les quantités de produit. 1ml de liquide fait entre 25 et 35 gouttes (selon la densité du liquide).

Protections contre les UV dans les crèmes solaires

<https://oopla.fr/creme-solaire-diy/>

Des infos sur la fibrine

Astuces

Thème : cosmétique

La fibrine est une protéine qui joue un rôle important dans la coagulation sanguine. Présente naturellement dans le corps. C'est un réseau solide qui sert à colmater les coupures et à arrêter l'hémorragie. La fibrine est également importante pour la cicatrisation des plaies et la réparation des tissus endommagés

Dentifrice en poudre est efficace contre les inflammations

Les huiles avec des fruits à coque sont dangereuses pour les personnes allergiques

<https://www.association-isallergies51.com/allergie/arachide/>

Astuces
Thème : cosmétique

Recettes

Recette d'une crème minute

Mélanger de la crème d'avoine et de l'huile végétale.

Recette d'un masque minute anti-âge

Mélanger des blancs d'oeufs montés en neige, du miel et quelques gouttes de jus de citron.

Recette d'un shampoing minute

Mélanger de la farine de pois chiches et de la fécule de maïs avec de l'eau, étaler la pâte en racines et rincer comme un shampoing classique.

Recette de rouge à lèvres/blush

Mélanger de l'hydrolat de fleur d'oranger avec de la poudre de coquelicot (dosier selon l'intensité que l'on veut donner à la couleur)

Recette de mousse à raser

Vous pouvez utiliser un savon artisanal ou un savon d'Alep, car ces deux savons sont riches en glycérine et ont un surgraissage suffisant, donc doux et n'agresse pas la peau.

Recette démaquillant

Huile végétale ou mélange eau florale + eau (bien agiter avant utilisation)

Les macérats

Vous pouvez vous-même fabriquer des macérats utiles pour vos cosmétiques. Pour cela il vous suffit de faire sécher les plantes puis de les mettre dans une huile végétale (l'huile d'olive, l'huile de tournesol, autrement l'huile de pépins de raisin extraite à froid donne un touché sec). Utilisez une huile bio !

Pour le macérât de pâquerettes, ne cueillez que les fleurs, ne les faites les sécher qu'une journée car elles sont fragiles, puis mettez-les dans un flacon d'huile pas fermé, mais uniquement recouvert d'un tissu pour permettre l'aération. Mettez le tout d'un un sac kraft au bord d'une fenêtre.

Le macérât se conserve 1 année, mais vous pouvez le sentir pour voir s'il a ranci. Il est possible de faire des mélanges de plantes dans vos macérats.

[Comment préparer un macérât huileux ? \(compagnie-des-sens.fr\)](http://compagnie-des-sens.fr)

Recette d'un masque pour les cheveux

Mélanger une banane bien écrasée avec un peu d'huile végétale (le type d'huile dépend de l'effet souhaité : par exemple, l'huile de coco sert à nourrir les cheveux). Ce type de masque est supposé être particulièrement bénéfique aux cheveux secs.

Astuces

Thème : cosmétique

Recette masque de cheveux - huile de romarin et clous de girofle

Bouillir de l'eau, ajouter ensuite du clou de girofle (une bonne poignée), souvent avec du romarin, également réputé pour booster la pousse. Ensuite, laisser infuser à feu doux et à couvert pendant une dizaine de minutes puis éteindre le feu et laisser le mélange reposer toute une nuit. Le lendemain, il suffit de filtrer puis de réserver dans un bocal.

<https://www.santarome.fr/blogs/conseils-sante/phytotherapie-cheveux-sain#:~:text=Les%20besoins%20nutritionnels%20de%20vos%20cheveux&text=Certains%20produits%20%C3%A0%20base%20de,%C3%A0%20renforcer%20les%20follicules%20capillaires.>

Astuces

Thème : cosmétique

Huiles, huiles essentielles et eaux florales

Connaître les huiles essentielles (HE) et huiles végétales (HV) utiliser pour la peau sèche

Pour la peau sèche, il est conseillé d'utiliser de l'huile essentielle de palmarosa, lavande et calendula, et de l'huile végétale d'argan, d'avocat, d'amande douce et de jojoba.

Pour être utilisée sur la peau, une huile essentielle doit être diluée dans une huile végétale.

Les huiles essentielles sont de vrais concentré d'actifs, nous vous conseillons donc de les utiliser avec modération et de demander conseil à votre médecin.

Pour avoir des infos sur les hormones et les huiles essentielles : [Les huiles essentielles en cas de pathologies hormono-dépendantes](#)

Savoir comment conserver les huiles végétales

A l'abri de la lumière et dans un endroit frais

Connaître la différence entre le cosgard et l'extrait de pépins de pamplemousse

→ les deux servent de conservateurs naturels et sont compatibles avec des produits cosmétiques contenant de l'eau

→ le cosgard permet de conserver ses produits entre 2 et 3 mois et il est compatible avec toutes formes de gommes et d'émulsifiants

→ l'extrait de pépins de pamplemousse permet de conserver ses produits jusqu'à 1 mois et il est incompatible avec la gomme xanthane

Huile essentielle et tatouage :

Ne jamais mettre une huile essentiel directement sur un tatouage, il faut qu'elle soit diluée

Pour une crème nourrissante, vous pouvez mettre de l'huile essentiel de romarin

Huile d'amande

Les propriétés anti-inflammatoires de l'huile d'amande douce soulagent la peau sèche et irritée. L'huile d'amande douce étant très apaisante, elle est également recommandée pour ceux et celles qui souffrent d'eczéma, de psoriasis et de dermatite ainsi que pour les peaux sèches et sensibles. Elle est généralement non comédogène, ce qui signifie qu'elle ne bouchera pas vos pores. Vous pouvez donc l'utiliser comme un nourrissant doux pour votre visage. Elle peut également être utilisée pour le démaquillage, mais assurez-vous de bien nettoyer votre visage ensuite.

Connaître la température d'ébullition de l'huile d'amande douce

L'huile d'amande douce bout au-delà de 180°.

/!\ Ne pas la chauffer au-delà de 180°C pour un usage alimentaire et pas au-delà de 60°C pour un usage cosmétique

Huile essentielle de menthe

Lutte contre les migraine (attention à demander l'avis de votre médecin traitant avant toute utilisation médicamenteuse)

Astuces

Thème : cosmétique

Huile de ricin

Attention à ne pas mettre cette huile directement sur la peau car elle favorise la pousse des poils. Dans les recettes il s'agit d'une huile qui peut être remplacée par de l'huile d'olive.

Huile de coco

- Pour les coups de soleil, tatouage, cicatrices
- Pour l'acné, il n'y a pas d'étude prouvant que l'huile de coco soigne l'acné, son utilisation est généralement conseillée pour nourrir la peau et tuer les bactéries qui causent l'acné. Cependant, l'huile de coco étant hautement comédogène, son utilisation sur les peaux très grasses est fortement déconseillée car ça risque d'obstruer les pores de la peau et donc d'aggraver l'acné. En cas de doute, l'idéal est de consulter votre médecin traitant ou un dermatologue pour qu'il puisse vous conseiller en fonction de votre type de peau.

Eau florale et bébé

Étant moins concentrée que l'huile essentielle, son utilisation est tout à fait adaptée aux enfants et aux femmes enceintes. Elle permet de bénéficier des principes actifs des plantes mais de manière beaucoup plus douce et sans risque (comparé aux huiles essentielles).

Extrait de CO2

Le CO2 est un agent assainissant, prolongeant la durée de conservation et, avec le système et l'environnement appropriés, produit des huiles de qualité alimentaire et médicale. L'extraction au CO2 est une méthode sûre, propre et très polyvalente d'extraction de plantes botaniques, de nutraceutiques, de houblon, de kava kava, d'huiles essentielles et plus encore .

<https://www.edenlabs.com/co2-extraction/co2-extraction-process/>

Astuces
Thème : cosmétique

Lieux et bons plans

Contact Miriesseve - Fabrication de cosmétiques naturels et ateliers

Cette biologiste basée à Toulouse fabrique des cosmétiques naturels et propose des ateliers pour apprendre à fabriquer vous-même vos produits. Elle a notamment animé les ateliers cosmétiques qui ont eu lieu à Blagnac. Certains d'entre vous étaient intéressés par la fabrication de shampoing adapté à votre type de cheveux, n'hésitez pas à la contacter.

Meriem MAZOUNI,
31200 Toulouse
Tel : 07 53 66 95 77
Mail : miriesseve@gmail.com
<https://www.miriesseve.fr/>

Quelques marques culottes de règles en tissu

Elia : <https://www.elia-lingerie.com/>
Réjeanne : <https://www.rejeanne-underwear.com/>
Repeat : <https://www.repeat-undies.fr/>
Herloop : <https://herloop.com/>
Moodz : <https://moodz.co/>

Il existe aujourd'hui de nombreuses marques de culotte menstruelles lavables, toutes ne sont pas de bonne qualité. Renseignez-vous et privilégiez les marques labellisées [Eko-Text Standard 100](#).

Boutique de vrac Ceci-Cela

La première adresse proche de Capitole : 7 Rue Baour Lormian. La seconde aux Minimes : 16 Avenue des Minimes

Yuka

Yuka est une application mobile qui permet de scanner les produits alimentaires et cosmétiques en vue d'obtenir des informations détaillées sur l'impact d'un produit sur la santé. Une note sur 100 va être attribuée au produit et des alternatives vous sont proposés pour les produits ayant une note trop basse

Safety makeup

Équivalent de Yuka, site mobile pour connaître la qualité des produits achetés

<https://safetymakeup.fr/>

Épicerie vrac Ni plus ni moins

61 Avenue Antoine de Saint-Exupéry, 31400 Toulouse. L'épicerie est tenue par Amandine, n'hésitez pas à dire que vous venez de notre part

Boutique AromaZone

Astuces
Thème : cosmétique

20 Place du Capitole, 31000 Toulouse

Unbottled

Boutique qui vend des produits naturels solides qui durent plus longtemps.
5 Rue du Poids de l'Huile

Infos références de livres :

- 1) "mon guide pratique huiles essentielles" de Aromazone
- 2) "J'adopte la green attitude !" de Stéphanie Chica