

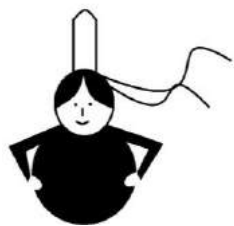


COSMÉTIQUE au naturel



Recettes

Les Ateliers de l'éco bigouden



RÉDUISONS
VITE NOS DÉCHETS,
ÇA DÉBORDE.

COSMÉTIQUE AU NATUREL ...

Nos salles de bains ainsi que les rayons des magasins sont remplis de nombreux produits cosmétiques. Il existe des produits pour tout : le visage, le corps, le cou, les yeux, les mains, les pieds, les lèvres, les cheveux, etc... Sans parler de ceux qui rendent « plus jeune », « plus fine », qui « illuminent le teint » ou « dynamisent la peau »...

Mais est-ce vraiment bien utile ? Ne faut-il pas penser à changer de mode de consommation et adopter une cosmétique plus raisonnée, plus naturelle ?

POURQUOI ?

Pour la santé

Les produits cosmétiques mis sur le marché sont contrôlés de façon stricte par les autorités sanitaires qui testent leur innocuité à court terme, il n'existe donc pas de « mauvais » produit. Toutefois, étant donné la quantité importante de produits chimiques qui les composent, mieux vaut limiter leur consommation. Savez-vous par exemple que l'essentiel de nos crèmes sont composées de...PÉTROLE ?

Pour l'environnement

Les produits cosmétiques se retrouvent en grande quantité dans l'eau et ont un impact sur l'environnement.

De plus, ils produisent beaucoup de déchets de toute sorte : bouteilles de shampoing, de gel douche, pots de crème, emballages en carton, dosettes, lingettes, coton, etc...

Pour notre porte-monnaie

Les produits cosmétiques coûtent souvent très chers par rapport à la quantité de matières premières qui les composent. D'autant que dans la plupart des cas, le principe actif mis en avant représente moins d'1 % du produit.

COMMENT ?

- En employant des produits éco-responsables. On les reconnaît grâce à leurs labels (écocert, cosmébio par exemple) qui garantissent que les produits chimiques sont exclus de la composition des produits et que des tests sur les animaux n'ont pas été pratiqués.
- En fabriquant soi-même ses produits !

DÉCRYPTAGE ...

À éviter :

- acide édétique
- alcool dénât
- aluminium chlorohydrate
- **ammonium laureth sulfate**
- **ammonium lauryl sulfate**
- ceteareth
- cetrimonium chloride
- copolymer
- cyclomethicone
- dimethicone
- EDTA
- etidronic acid
- **huile minérale (mineral oil)**
- **huiles de silicone**
- isobutene
- isothiazolinone
(méthylisothiazolione)



Les **huiles minérales** et la **paraffine** sont du PÉTROLE.

Il a pour avantage d'être très peu cher (par rapport aux huiles végétales), est facile à mélanger avec d'autres ingrédients et est inoffensif pour la peau.

Par contre, son utilisation est désastreuse d'un point de vue écologique et surtout, il n'apporte aucun élément nutritif pour la peau et s'y dépose sans inter réagir. De plus, pour camoufler sa couleur et son odeur, de nombreux produits chimiques sont ajoutés.

INGRÉDIENTS



Le **silicone** enrobe le cheveu pour le faire glisser mais ne le laisse pas respirer.

ON NE NOUS DIT PAS TOUT !

- parabènes

(tous, par expl : methyl paraben Propylparaben, ...)

- **paraffine**, paraffinum liquidum
- parfum
- PEG (polyethyleneglycol)
- phenoxyéthanol
- PPG (polypropyleneglycol)
- quat (composés d'ammonium quaternaires)

- sel d'aluminium

- **sodium laureth sulfate**
- **sodium lauryl sulfate**

- steareth
- tridosan
- trimethicone

Les **parabènes** sont présents dans tous les produits cosmétiques à base d'eau pour les conserver et détruire les germes. Ils sont suspectés de passer la barrière de la peau et d'être cancérogènes.

Le **sulfate** lave, dégraisse et fait mousser. Mais il agresse le cuir chevelu qui se défend en produisant du sébum.

Le **sel d'aluminium** est très utilisé dans les déodorants car il réduit efficacement la transpiration en la bloquant. Cependant, il est soupçonné de favoriser certains cancers et d'être toxique pour le système nerveux et pour les os.

TRUCS ET ASTUCES !

L'une des premières choses à faire pour s'initier à la cosmétique au naturel est justement, de ne pas vouloir trop en faire... **Initiez-vous progressivement** et n'arrêtez pas d'un seul coup l'emploi de vos produits traditionnels. Testez petit à petit la confection et l'utilisation des produits naturels en les faisant une première fois en **petite quantité** afin de voir s'ils vous plaisent. Vous finirez par trouver un panel de produits qui vous convient et vous prendrez autant de plaisir à les fabriquer qu'à les utiliser !

Pensez également à **RÉCUPÉRER** en employant des produits tout simples se trouvant dans votre cuisine ou même dans votre poubelle ! Le marc de café ou les sachets de thé par exemple peuvent être réemployés pour servir de gommage ou de compresse décongestionnante. Mais il existe une multitude d'autres produits faciles à utiliser que nous avons à portée de main. Plus la peine de dépenser des fortunes, il suffit d'être futé et de se renseigner...

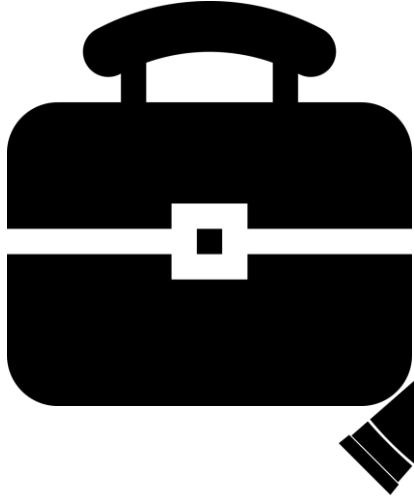
Faire ses propres recettes, c'est facile ! Peu de produits de base sont nécessaires : de l'eau, de l'huile et des huiles essentielles (pour la conservation et le parfum) en sont les principaux composants. Ils se trouvent facilement en grande surface ou en pharmacie. Munis d'un petit kit de base que vous concevrez en fonction de vos goûts (eau de fleur d'oranger, de rose, huile de jojoba, d'amande douce, d'abricot, etc...) vous n'aurez pas de difficulté à réaliser vous-même vos propres recettes de produits cosmétiques.

Les recettes composant ce guide sont accessibles à tous mais comme pour des recettes de cuisine, **elles doivent être testées et adaptées à vos goûts et à vos besoins** pour vous correspondre au mieux. Cet ensemble n'est bien entendu pas exhaustif, il existe beaucoup d'autres produits naturels à réaliser vous-même. N'hésitez pas à vous renseigner.

Une recette ne vous plait pas ? N'abandonnez pas pour autant l'idée ! Elle peut certainement être retravaillée et transformée. Farfouillez sur Internet ou dans la foisonnante littérature à votre disposition sur le sujet. Vous trouverez certainement une solution pour fabriquer le produit que vous désirez !

LE KIT DE BASE

Au quotidien, nous utilisons en moyenne 4 ou 5 produits cosmétiques. Prenons l'exemple d'un kit de base pour réaliser :



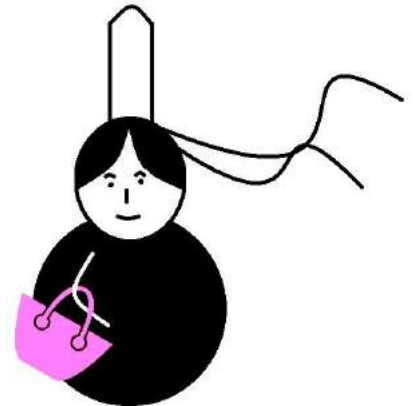
- une lotion nettoyante
- un démaquillant
- une crème de jour
- un savon – gel douche
- un déodorant

Pour cela il vous faudra :

- | | |
|---|--------|
| - de l'eau de rose ou de fleur d'oranger | 8,00 € |
| - de l'huile d'amande douce | 4,50 € |
| - de l'huile végétale de macadamia | 5,30 € |
| - de l'huile végétale de jojoba | 8,00 € |
| - de la cire d'abeille (50g) | 2,90 € |
| - de l'extrait de pépins de pamplemousse | 2,90 € |
| - de l'huile essentielle de lavande ou de camomille | 5,00 € |
| - des paillettes de savon de Marseille | 4,00 € |
| - du bicarbonate de soude | 4,00 € |

Donc avec moins de **50 euros**, vous pouvez réaliser vos produits cosmétiques de base pendant toute une année.

Avec ces mêmes produits, vous pourrez réaliser, des baumes à lèvres, des crèmes pour le corps, du dentifrice ou même des produits ménagers comme de la lessive (avec les paillettes de savon de Marseille et le bicarbonate de soude).



PRENDRE SOIN DE SOI...

Eau nettoyante

Ingrédients :

100 ml d'eau minérale, d'eau de fleur d'oranger ou d'eau de rose

1 cuillère à café de savon liquide (maison de préférence ou de savon liquide pour bébé)

2 cuillères à café d'huile d'amande douce

1 goutte d'extrait de pépins de pamplemousse

Recette :

Mettre l'eau dans un petit flacon en prenant garde de ne pas le remplir tout à fait jusqu'en haut afin de pouvoir mélanger. Ajouter le reste des ingrédients et secouer énergiquement le tout pendant plusieurs secondes.

Attendre 24 heures que le mélange se stabilise avant de l'utiliser.

Utilisation :

Secouer énergiquement avant chaque utilisation et appliquer cette eau sur un coton ou une lingette réutilisable pour nettoyer sa peau.

Faites le vous-même !

LES DISQUES DÉMAQUILLANTS ET LINGETTES RÉUTILISABLES

Plutôt que d'utiliser des disques démaquillants en coton fabriquez les vous-même !

Utilisez vos vieux gants de toilette, vos vieilles serviettes éponges et vos vieux tee-shirts. Cousez ensemble un côté pile en éponge pour désincruster et un côté face en coton pour nettoyer en douceur et le tour est joué !

N'hésitez pas à varier les formes et les motifs pour avoir de jolis disques à profusion. En effet, c'est le secret pour ne pas être embêtée par les machines : en avoir beaucoup pour ne pas en manquer !

Cette technique peut être appliquée pour fabriquer des lingettes pour bébé. En plus, vous pouvez en préparer un stock « prêt à l'emploi » pour la journée en les mettant dans une boîte imbibées de l'eau nettoyante. Il vous suffira alors de les sortir pour vous en servir !

Eau démaquillante

Ingrédients :

1 mesure d'eau de chaux, d'eau de fleur d'oranger ou d'eau de rose

1 mesure d'huile d'amande douce ou d'avocat pour les peaux sèches de macadamia ou de noyaux d'abricots pour les peaux mixtes

1 goutte d'extrait de pépins de pamplemousse

Recette :

Mélanger les ingrédients et secouer énergiquement.

Attendre 24 heures que le mélange se stabilise avant de l'utiliser.

Utilisation :

Secouer énergiquement avant chaque utilisation et appliquer cette eau sur un coton ou une lingette réutilisable.

Savon - Gel douche

Ingrédients :

250 ml d'eau

1 cuillère à soupe de paillettes de savon de Marseille (10 g)

1 cuillère à café d'huile (d'amande douce, d'olive, d'avocat, de macadamia, etc...)

1 cuillère à café de glycérine (facultatif : pour hydrater et donner à la peau un toucher plus doux)

2 gouttes d'huile essentielle de pépins de pamplemousse et 10 gouttes d'huile essentielle au choix

Recette :

Mélanger les paillettes de savon de Marseille avec l'eau très chaude jusqu'à dissolution complète. Attendre que l'eau soit tiède. Ajouter l'huile et la glycérine.

Laisser refroidir avant d'inclure les huiles essentielles.

Déodorant

Recette :

Mélanger 1,5 mesure de bicarbonate de soude à 1 mesure d'eau florale pour obtenir une pâte et mettre dans un petit pot hermétique. Tamponner les aisselles à la main.

Prix de
revient :
5 euros

Crème hydratante visage riche

Ingrédients (pour 50 ml environ) :

4 cuillères à soupe (ou 25 ml) d'huile végétale de macadamia (ou d'une autre huile végétale au choix selon les spécificités de la peau)

1 cuillère à soupe (ou 8 ml) d'huile végétale de jojoba

1 cuillère à café (ou 4 g) de cire d'abeille

2 cuillères à soupe (ou 12 ml) d'eau de fleur d'oranger, de camomille ou de rose

2 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse

5 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie ou de camomille (facultatif)

Recette :

Faire fondre au bain-marie les huiles et la cire d'abeille.

Lorsque le mélange d'huiles est prêt, le retirer de la casserole.

Faire tiédir l'eau florale quelques secondes au bain marie (dans un autre récipient).

Verser le mélange huileux dans un bol en céramique avant d'y ajouter très progressivement et en battant avec un petit fouet ou une fourchette l'eau florale (comme une mayonnaise).

Remuer constamment jusqu'au refroidissement complet de l'ensemble avant d'y ajouter l'huile essentielle.

Remuer encore un peu avant de verser la préparation dans un pot à placer au réfrigérateur durant 24 heures avant de l'utiliser.

Utilisation :

Appliquer en noisette sur la peau.

Bon à savoir !

10 ml d'huile = 9 grammes

10 ml d'eau = 10 grammes

Elixir hydratant pour visage

Ingrédients :

2 cuillères à soupe (ou 15 ml) d'huile de jojoba

1 cuillère à soupe (ou 8 ml) d'huile de noisette

5 gouttes d'huiles essentielles au choix parmi la lavande vraie, le lavandin, la carotte, le romarin à verbénone, le niaouli ou le géranium

Recette :

Mélanger le tout dans un flacon opaque (pour une meilleure conservation)

Utilisation :

Déposer quelques gouttes de ce sérum au creux de la main et masser l'ensemble du visage. Laisser pénétrer durant 1 à 2 minutes avant de passer au maquillage éventuel.

Prix de
revient :
3,5 euros

Mes recettes

Les huiles essentielles ! **ATTENTION**

Les huiles essentielles contiennent des principes actifs très puissants et il faut les manipuler avec précaution. Elles ne font pas que parfumer les produits mais pénètrent dans l'organisme et ont un effet réel sur lui.

*En conséquence, il faut **toujours respecter les doses prescrites** : 0,1 à 2% de la composition pour les soins du visage et 0,5 à 5% de la composition pour les soins du corps.*

*De plus il est préférable de **tester préalablement** le produit réalisé avant de l'appliquer sur l'ensemble du visage ou du corps car elles peuvent être allergènes.*

SE CHOUCROUTER...

Exfoliant – gommage

Ingrédients principal :

Marc de café

Utilisation :

Mélanger avec un peu d'huile (amande douce ou avocat pour les peaux sèches, macadamia ou noyaux d'abricots pour les peaux mixtes) ou avec une noisette de beurre de karité ou de miel et appliquer sous la douche, sur la peau mouillée. Frotter vigoureusement à la main sur l'ensemble du corps.

Pour le visage, frotter un peu plus délicatement.

Pour les peaux grasses, il est possible d'ajouter un peu de jus de citron, une goutte d'huile essentielle de tea tree ou de lavande ou une noix de savon noir.

Le marc de café c'est aussi...

Un anti-odeur très efficace à disposer dans son frigo ou dans sa poubelle

Un répulsif pour empêcher les chats d'attaquer vos plantes vertes : à disposer au pied de votre plante : les minet(te)s n'en supportent pas sa forte odeur...

Un soin pour cheveux bruns à appliquer sur la chevelure après le dernier rinçage avant de laisser poser quelques instants puis de bien rincer.

Baume pour le corps

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de beurre de karité

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco

1 cuillère à café d'huile d'amande douce

1 goutte d'huile essentielle de vanille ou d'Ylang Ylang

Recette :

Faire fondre le beurre de karité et l'huile de noix de coco au bain marie.

Ajouter l'huile d'amande douce ainsi que l'huile essentielle.

Placer le tout dans un pot hermétique et laisser refroidir.

Utilisation :

Appliquer sur le corps pour hydrater la peau ou en gommage en le mélangeant avec du marc de café, de la cassonade ou de la poudre d'amande

Baume nourrissant pour les lèvres

Ingrédients (pour 2 tubes environ):
2 grammes de cire d'abeille
7 grammes d'huile d'amande douce
1 à 2 gouttes d'huile essentielle au choix

Recette :
Faire fondre au bain-marie la cire d'abeille et l'huile d'amande douce.
Incorporer ensuite l'huile essentielle.
Mélanger, placer le mélange en petits pots et laisser refroidir.

Utilisation :
Appliquer sur les lèvres pour hydrater.

Le petit truc en plus...

Pour des lèvres très abîmées, ajoutez du miel ou du beurre de karité ! (1 g de miel ou de beurre de karité pour 6 g d'huile d'amande douce et 2 g de cire d'abeille).

Parfum d'ailleurs

Ingrédients :
100 gouttes (ou 5 ml) d'huile de noisette)
2 gouttes d'huile essentielle de patchouli
50 gouttes d'extrait de vanille
1 goutte d'extrait de pamplemousse

Recette :
Mélanger les ingrédients dans un petit flacon.

Utilisation :
Mettre une goutte à l'intérieur des poignets et au creux du cou.

Stop au gaspi !!!

Votre mascara est devenu tout dur...

Mettez 3 gouttes d'huile d'amande douce dans le tube, secouez énergiquement et le tour est joué !

Votre poudre est tombée par terre, elle est cassée...

Récupérez les morceaux, broyez les avec le dos d'une cuillère dans une petite assiette. Humidifiez le tout avec de l'alcool à 70 ou 90 ° et reformez une pâte homogène dans votre poudrier avant de la recouvrir d'une feuille d'essuie tout, de presser bien fort et de laisser sécher.

La poudre va se reconstituer et vous pourrez à nouveau vous en servir.

Votre bâton de rouge à lèvres s'est cassé en deux...

Assurez-vous que les 2 bouts à ressouder soient bien symétriques (sinon coupez-les nettement avec une lame bien aiguisée). Chauffez brièvement chaque zone à recoller avec un briquet. Joindre les 2 bouts et maintenir une légère pression pendant 2 à 3 minutes. Égalisez-le tout en enlevant le surplus. Mettre au frigo durant plusieurs heures pour bien solidifier le tout.

BAS LES MASQUES !

POUR ÊTRE PLUS BELLE GRACE À MA POUBELLE...

Masque « bonne mine »

Ingrédients :

1 carotte

Huile d'amande douce

Recette :

Râper la carotte et y incorporer quelques gouttes d'huile d'amande douce

Utilisation :

Appliquer sur le visage et laisser reposer 15 minutes.

*La banane
noircie est
mon amie...*

*Vous êtes sur le point
de jeter une banane
oubliée devenue
toute noire ?*

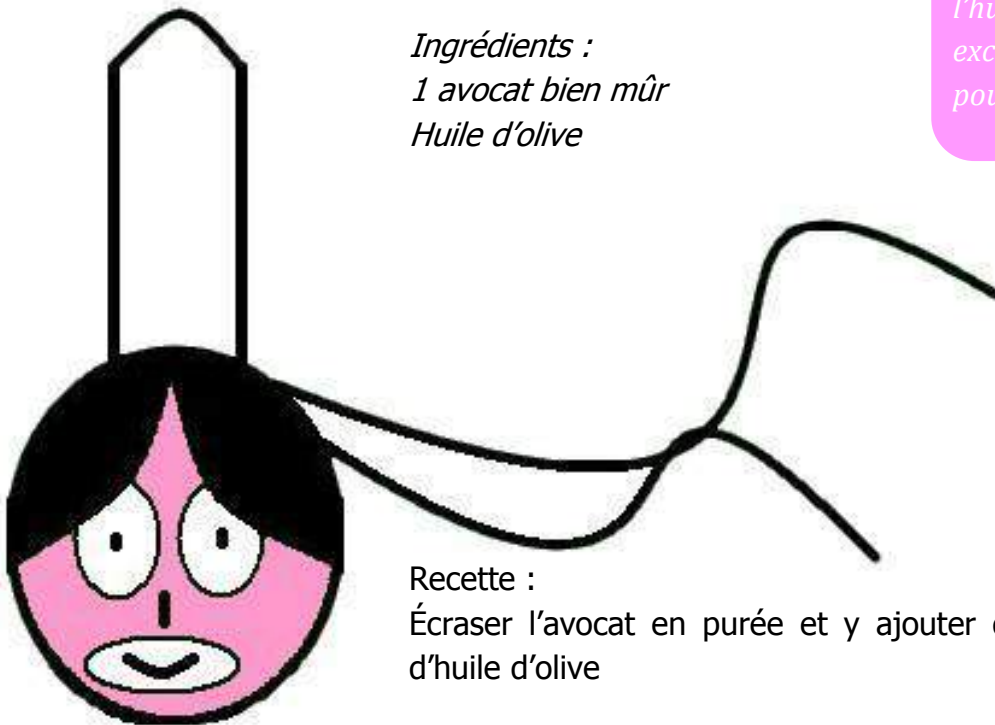
*Ravisez-vous !
Mélangée à du miel
du citron ou de
l'huile, elle fera un
excellent masque
pour peaux sèches.*

Masque nourrissant

Ingrédients :

1 avocat bien mûr

Huile d'olive



Recette :

Écraser l'avocat en purée et y ajouter quelques gouttes d'huile d'olive

Utilisation :

Appliquer sur le visage et laisser reposer 15 minutes.

Masque purifiant

Ingrédients :

Une tomate bien mûre

Un yaourt nature

Recette :

Peler la tomate en la plongeant dans l'eau chaude. En faire une purée et la mélanger avec un peu de yaourt.

Utilisation :

Appliquer sur le visage en insistant sur la zone T. Laisser agir une dizaine de minutes et rincer à l'eau tiède

Masque pour peaux sensibles

Ingrédients :

3 cuillères à soupe d'argile blanche

2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce

4 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger

Recette :

Mélanger les ingrédients avec une cuillère en bois dans un bol jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Utilisation :

Étaler sur le visage comme un masque classique et laisser poser environ 10 minutes. Attention, il faut éviter qu'il ne sèche. Oter le surplus et rincer à l'eau.

L'ensemble de ces soins sont réalisés à partir d'ingrédients simples qui se trouvent dans la plupart des cas dans votre cuisine.

Les produits frais sont, en règle générale, bien plus efficaces que des extraits insérés dans les crèmes, eaux ou autres produits.

Alors n'hésitez, plus ! Soyez curieux et plutôt que de jeter un morceau de concombre, le fond d'une brique de crème fraîche ou un demi-citron, renseignez-vous... Internet est une mine d'informations et vous apportera certainement des idées de recettes faciles et rapides pour fabriquer des produits cosmétiques à partir de restes alimentaires. A vous de tester...

Pour aller plus loin :

<http://www.aroma-zone.com/>

<http://www.lessentieldejulien.com/tag/cosmetique-bio/>

<http://www.toutvert.fr/>

<http://www.reginequeva.fr/AlguesAndCo/Accueil.html>

Le saviez-vous...

Il existe plusieurs types d'argiles. Chacune d'entre elle à ses propriétés. Vous devez donc les adapter à votre type de peau.

L'ARGILE VERTE : pour peaux normales ou grasses

L'ARGILE BLANCHE : pour peaux sèches

L'ARGILE ROSE ou JAUNE: pour peaux sensibles ou irritées

SE CREPER LE CHIGNON ...

Sérum de rinçage pour cheveux brillants

Ingrédients :

8 gouttes d'huile essentielle d'Ylang Ylang (particulièrement adaptée aux cheveux car elle stimule la pousse et régénère)

30 ml de vinaigre de cidre (redonne du brillant, éloigne les poux, aide à resserrer les écailles)

Recette :

Verser les ingrédients dans un flacon et mélanger.

Utilisation :

A mélanger avec l'eau à la fin du rinçage, après le shampooing.

L'odeur du vinaigre ne persiste pas après le séchage.

Masque de soin pour cheveux fatigués

Ingrédients :

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 œuf

2 cuillères à café de miel

Recette :

Mélanger les 3 ingrédients dans un bol.

Utilisation :

Appliquer le masque sur les cheveux secs en laissant bien imprégner.

Enrouler la tête d'une serviette chaude et laisser agir 10 à 15 minutes.

Rincer le tout en faisant un shampooing.

Savoir être économe...

Pour se laver, pas besoin de mettre la quantité ! Une noisette de produit suffit.

L'astuce consiste à mettre ses shampoings et gels douche dans des flacons doseurs. Une simple pression vous donnera la quantité nécessaire, pas besoin d'en rajouter, cela ne fera pas plus d'effet...

Sommaire

COSMÉTIQUE AU NATUREL	2
DÉCRYPTAGE	3
TRUCS ET ASTUCES !	4
LE KIT DE BASE	5
PRENDRE SOIN DE SOI.....	6
Eau démaquillante.....	7
Savon - Gel douche	7
Déodorant	7
Crème hydratante visage riche.....	8
Elixir hydratant pour visage.....	8
SE CHOUCROUTER.....	10
Exfoliant – gommage.....	10
Baume pour le corps	10
Baume nourrissant pour les lèvres.....	11
Parfum d'ailleurs	11
BAS LES MASQUES !.....	12
Masque « bonne mine »	12
Masque nourrissant	12
Masque purifiant	13
Masque pour peaux sensibles.....	13
SE CREPER LE CHIGNON	14
Sérum de rinçage pour cheveux brillants	14
Masque de soin pour cheveux fatigués	14
	15

Programme local de prévention des déchets

Les ateliers de l'éko bigouden



*Illustrations : The Noun Project / CCHPB
2014*

**HAUT PAYS
BIGOUDEN**
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN
2A, rue de la Mer – 29 710 Pouldreuzic

02 98 54 49 04

ambassadeur.tri@cchpb.com

http://www.cchpb.fr/reduire_ses_dechets.html