



TERRES TOULOUSAINES

FABRIQUER SES COSMETIQUES

PETIT LIVRET D'INITIATION



Février 2018
Conception et rédaction : Célimène Giupponi
Contact : celimene.giupponi@cpieterrestoulousaines.org

Avec le soutien de :





Des cosmétiques industriels qui font polémique

DURABILITÉ

Des ingrédients issus d'industries polluantes exploitants des ressources limitées

Pétrochimie, huile de palme...

TOXICITÉ

Des molécules potentiellement dangereuses à plus ou moins haute dose

Allergènes, cancérigènes, perturbateurs endocriniens, neurotoxiques...

ÉCOSYSTÈMES

Une contamination des milieux naturels

Ingrédients non biodégradables, perturbateurs endocriniens...

DÉCHETS

Une multiplication des déchets domestiques

Lingettes à usage unique, suremballage...



Quelques conseils pour consommer de manière plus responsable



Je surveille la liste INCI des cosmétiques achetés dans le commerce afin d'**éviter les ingrédients suspects**.



Dans le doute, je privilégie les **marques biologiques** et les compositions contenant un **minimum d'ingrédients**.



Pour limiter les emballages et l'usage de conservateurs, j'utilise au maximum des **cosmétiques solides** ou sans eau (savons, huiles, baumes...).

D.I.Y

Je **fabrique moi-même** mes produits sur mesure en fonction de mes besoins.



Je favorise l'usage d'**ingrédients simples** que je peux trouver chez des **producteurs locaux** : huiles végétales, hydrolats...



Je **réutilise les contenants** usagés en **privilégiant le verre** (ne réagit pas avec le contenu, plus facile à nettoyer, recyclable).



DE QUOI EST COMPOSÉ MON PRODUIT COSMÉTIQUE

Les différents types d'ingrédients cosmétiques

LES BASES

Ingrédients présents en plus grande quantité dans le produit, ils vont être déterminant dans la qualité de celui-ci.

Phase huileuse (huiles, cires, beurres...)

Phase aqueuse (eau, hydrolat, lait, aloe vera...)

Agents nettoyants (Tensioactifs...)

LES ACTIFS

Ils apportent une efficacité supplémentaire au produit, pour des soins plus spécifiques.

Actifs hydratants (B-panthène, miel...)

Actifs purifiants (huiles essentielles, propolis...)

Filtres solaires (oxyde de zinc...)

LES ADDITIFS

Permettent de jouer sur l'aspect et l'odeur du produit, et de le stabiliser dans le temps.

Conservateurs et antioxydants (parabène, vitamine E...)

Agents de texture (émulsifiants, épaississants...)

Parfums et colorants

Des molécules qui peuvent poser problème

Type de substances	Dénomination
Alkylphénols	«-PHENOL»
BHA et BHT	BUTYLATED HYDROXYANISOLE, BUTYLPHENOL, BUTYLHYDROXYTOLUÈNE, E320
Composés Ethanolamines	«-DEA », «-TEA », «-MEA »
Composés Ethoxylés	«-PEG- », «-ETH », «-OXYNOL » ; «-POLY- »
Ethers de glycol	2-PHÉNOXYÉTHANOL (EGPHE) ; PHÉNOXYÉTHANOL
Filtres UV chimiques	«-BENZO » ; «-METHANONE » ; «-SOLAQUEEN » ; «-DURASCREEN »
Formaldéhydes (libérateur de)	DIAZOLIDINYL UREA, DMDM HYDANTOYNE, IMIDAZOLIDINYL UREA, QUATERNIUM-15
Huiles Minérales	CERESIN ; CRYSTALLINE WAX ; MINÉRALE OIL ; PARAFFIUM LIQUIDUM ; PETROLEUM
Muscs Synthétiques	PARFUM, FRAGRANCE
Nanoparticules	CI77891 ; TITANIUM DIOXIDE
Parabènes	«-PARABEN » ; «-ETHYL » ; «-BUTYL » ; «-PROPYL » ; E214 à E219
Phtalates	«-PHTHALATE » ; «-PHTHALIC » ; «-BIS- »
Sels D'aluminium	«-ALUM- »
Silicones	«-CONE » ; «-CONOL » OU «-SILOXANE »
Sulfates	AMMONIUM LAURYL SULFATE, LAURYL SULFATE, LAURETH SULFATE (SLES) ; SODIUM LAURYL SULFATE (SLS)
Triclosan	«-TRICLOSAN », «-CHLORO »

*Le terme «polluants» désigne ici divers types de pollutions environnementales, mais aussi de risques liés aux procédés de fabrication.

Cette liste non exhaustive répertorie les principaux ingrédients préoccupants. Pour plus d'informations sur ces ingrédients rendez-vous sur [www.ecocert.com](#)

METRIQUE ?



Poser problème

INCI	Fonction	Risques	Produits concernés
	Emulsifiants	Perturbateurs endocriniens (PE), effets sur la vie aquatique.	Divers
...-METHO » ; ...-METHO » ;	Anti-Oxydants	PE, allergène, neurotoxique...	Produits gras : crèmes, lotions, baume à lèvres...
	Multiplés	Irritants, cancérigène, polluants*	Divers
...-HYDROXYETHYL »	Tensioactifs	Irritants, cancérigène, polluants	Produits moussants
...-MÉNOXYTOL	Solvants	Irritants, cancérigènes, neurotoxiques, PE, problèmes rénaux	Divers
...-METHO » ; ...	Filtres UV	Allergènes, PE, polluants	Crèmes solaires, crèmes de jour, produits capillaires, vernis à ongles
...-ANTOIN, ...-JM-15...	Conservateurs	Irritants, allergènes, cancérigènes	Vernis à Ongle, Autobronzants...
...-RAL OIL ; PARAFFIN ; ...-1 ; PETROLATUM ; WAX	Emollients	Polluantes	Produits hydratants
	Fragrances	Allergènes, contaminants des fluides, PE, problèmes immunitaires	Parfums
	Colorant Filtres UV	Pénétration dans l'organisme, cancers	Crèmes solaires
...-METHYL »	Conservateurs	Allergènes, PE	Divers
...-PARFUM ; FRAGRANCE	Fragrances	Allergène, PE	Parfums, vernis à ongles
	Astringents	Neurotoxiques, cancérigènes, PE	Anti-transpirants, fonds de teint...
...-XANE »	Agents de texture	Polluants, obstruant de l'épiderme	Produits capillaires et autres produits hydratants...
...-METH SULFATE ; SODIUM ...-LAURYL SULFATE (SLS)...	Tensioactifs	Irritations, agressions de l'épiderme, PE, polluant	90 % des produits moussants (gels douche, shampoings, dentifrices...)
	Antibactérien	PE (thyroïde), cancérigène, polluant, augmente la résistance bactérienne aux antibiotiques	Produits antibactériens, Dentifrices...

environnementales. Il peut s'agir de problématiques dues à l'accumulation de micromolécules de plastiques non dégradables dans les produits cosmétiques ou à la fabrication de ces composés synthétiques issus de la pétro-chimie.

les composés qui peuvent poser problème dans les formulations cosmétiques.
 Cliquez sur <http://www.observatoiredescosmetiques.com/>.



Quelques règles de base

HYGIÈNE

Je respecte une **hygiène rigoureuse** : je stérilise ou je désinfecte à l'alcool tout les ustensiles nécessaires à la fabrication de ma recette.

Je fais un **test de tolérance cutanée** avant d'utiliser un nouvel ingrédient.

Je **respecte les proportions** prescrites.

Je fais **attention à l'usage des huiles essentielles**, je les utilise avec parcimonie : certaines sont photosensibilisantes et/ou déconseillées aux jeunes enfants et aux femmes enceintes.

Je fabrique en **petite quantité** les produits qui se conservent peu de temps. Et j'utilise des contenants adaptés pour les maintenir à l'abri de l'air et de la lumière (flacons en verre teintés...).

Je n'oublie pas d'**étiqueter** mes produits en indiquant le contenu du pot et la date de fabrication.

Plus de conseils dans l'ouvrage de Sylvie Hampikian
« Créez vos cosmétiques Bio » aux éditions Terre Vivante.



Pr
les
végétales extraits
de formidables ac
l'assouplir et la n
essentiels, elles se
des huiles industr
perdent une gran

LES ARGIL

Cadeau de
particulièrement a
du fait de sa riches
fort pouvoir absor
purifiantes et ass
calmante, adouciss
On l'utilise souven
épaississant et m
son pouvoir abras
composition, l'argil
et est plus ou moir



SECURITE

CONSERVATION

Les ingrédients indispensables

LES HUILES VÉGÉTALES

Principalement utilisées comme base dans les produits d'hygiène et de beauté, les huiles pressées par première pression à froid sont aussi très précieuses pour préserver l'hydratation de la peau, et sont riches en vitamines et en acides gras essentiels. Elles se distinguent des huiles minérales inertes et des huiles végétales dénaturées qui, une fois transformées, perdent une partie de leur intérêt cosmétique.



La terre, l'argile est adaptée aux soins de la peau grâce à sa richesse en minéraux. Grâce à son caractère absorbant, elle a des propriétés assainissantes. Elle est aussi précieuse pour son action cicatrisante.

Elle agit comme agent de texture et de fixation, mais aussi pour son effet adoucissant. En fonction de sa composition, elle prend différentes couleurs et est adaptée à certains usages.

LES HYDROLATS



Appelés aussi « Eau florale », l'hydrolat est en fait l'eau d'évaporation produite lors du processus de distillation des huiles essentielles. Il porte en lui les substances actives des plantes dont il est issu, tout en étant bien plus doux que les huiles essentielles.

On peut l'utiliser en toute sécurité, pur en lotion, ou comme base en remplacement de l'eau dans des préparations maison.



LES HUILES ESSENTIELLES

Concentré des principes actifs d'une plante, les huiles essentielles sont constituées de molécules odorantes volatiles. Certaines d'entre elles sont très puissantes et doivent être manipulées avec précautions. Chaque plante apportera des propriétés particulières qui peuvent s'avérer très utiles en cosmétique. Elles sont souvent antiseptiques ce qui peut éviter l'ajout de conservateurs chimiques. En outre, leur parfum apportera une odeur caractéristique à vos préparations naturelles.

LES PRODUITS DE LA RUCHE

Agent de texture naturel par excellence, la cire d'abeille permet d'épaissir et de stabiliser baumes et crèmes. Elle possède aussi des propriétés filmogènes qui aident à protéger la peau des agressions extérieures et de la déshydratation.

Les abeilles nous offrent aussi la propolis, substance résineuse précieuse qui a un fort pouvoir antimicrobien, et des vertus cicatrisantes et adoucissantes.

Le miel quant à lui, s'utilise surtout pour sa richesse en sucre qui fait de lui un actif hydratant et emollient de choix. Mais c'est aussi un antiseptique reconnu.



À lire avant de se lancer !

Astuces & conseils de fabrication

Désinfection du matériel à l'alcool :

- Eviter au maximum de frotter le matériel avec l'essuie-tout.
- Pour les pots et bocaux : Verser un peu d'alcool au fond de votre pot. Fermez le. Secouez le.
- Récupérer ce fond d'alcool pour rincer vos ustensiles (fouet, spatule...) au dessus d'une feuille d'essuie-tout.

Pesée des ingrédients :

- Allez-y doucement ! Il n'est pas toujours évident de se représenter les quantités, et les liquides peuvent parfois couler très vite...
- Pensez à faire la tare (le T sur la balance) entre chaque ingrédient pour remettre le compteur à zéro.

Utilisation du bain marie :

- Baissez le feu si l'eau boue trop fort. Elle doit rester juste frémissante.
- Avant de récupérer votre bocal, assurez-vous d'avoir un espace libre pour pouvoir le poser rapidement et le laisser refroidir quelques secondes avant de le manipuler.

Nettoyage final :

- Après avoir raclé les bords du bocal avec la spatule, il restera encore un peu de votre tambouille au fond de celui-ci. N'hésitez pas à en récupérer avec vos doigts pour un usage immédiat... (par exemple pour hydrater nos coudes souvent très secs!)
- Frottez ce qui reste avec de l'essuie-tout avant de finir par un lavage classique à l'eau.



15 min.

Baume réparateur «Merveilles de la ruche»

Que ce soit pour vos lèvres, vos mains ou pour les petits bobos du quotidien, ce baume, enrichi aux extraits de la ruche, vous fera profiter de ses propriétés hydratantes, nourrissantes, cicatrisantes et antiseptiques. En toute simplicité !

0. Préparer le matériel nécessaire et le désinfecter à l'alcool. Penser à tarer la balance avant chaque ajout.
1. Dans un petit récipient peser 22,5 g d'huile (ou le macérat).
2. Ajouter 4,5 g de cire.
3. Faire chauffer ces deux ingrédients au bain marie en agitant régulièrement jusqu'à ce que la cire fonde et que le mélange devienne homogène.
4. Sortir du feu. Laisser refroidir quelques secondes puis ajouter 1,5 g de miel et 25 gouttes de propolis.
5. Bien mélanger.
6. Mettre en pot rapidement avant que le baume se fige.
7. Etiqueter en indiquant : Nom, date de fabrication, durée de conservation (1 an minimum).



Matériel nécessaire :

- 1 balance (à 0,1 g près)
- 1 mini fouet
- 1 spatule
- 1 petit récipient résistant à la chaleur
- Une poêle/casserole
- De l'alcool à 70°
- 1 pot de 30 mL

Miel, cire, propolis, ou encore gelée royale, les extraits de la ruche sont très riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Ils favorisent la régénération cellulaire et ont de nombreuses propriétés pour la peau.

De plus, ce sont des produits naturels que l'on peut facilement trouver localement... Ce sont donc des ingrédients de premier choix !

Ingrédients (pour 30 mL environ)	Qté
Macérat de calendula (huile d'olive)	22,5 g
Cire d'abeille	4,5 g
Miel	1,5 g
Teinture mère de propolis	25 gttes



Crème du débutant

Cette crème simplissime n'en est pas moins hydratante et nourrissante ! N'hésitez pas à la personnaliser en choisissant l'hydrolat et l'huile en fonction des besoins de votre peau.

Vous pouvez aussi y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour renforcer le pouvoir et le parfum de cette base déjà riche en actif cosmétique.



Materiel nécessaire :

- 1 balance (à 0,1 g près)
- 1 mini fouet
- 1 spatule
- 2 petits récipients résistants à la chaleur
- Une poêle/casserole
- De l'alcool à 70°
- 2 pots de 50/60 mL
- 1 thermomètre (opt.)

Ingrédients (pour 100 mL environ)	Qté
Huile végétale (ou macérat huileux)	62 g
Cire d'abeille	4,5 g
Hydrolat	32 g
Extrait de pépins de pamplemousse	15 gttes
Vitamine E	3 gttes

0. Préparer le matériel nécessaire et le désinfecter à l'alcool. Penser à tarer la balance avant chaque ajout.

1. Dans un premier récipient, peser 62 g de macérat (huile) et 4,5 g de cire. Faire chauffer au bain marie jusqu'à ce que la cire fonde. Ce sera notre phase huileuse.

2. Dans un autre récipient, peser 32 g d'hydrolat (phase aqueuse) et le mettre lui aussi au bain marie jusqu'à atteindre environ 60°C (température de fusion de la cire).

3. Une fois les 2 phases à la même

température, les sortir du feu. Ajouter doucement l'hydrolat dans la phase huileuse, tout en agitant le mélange avec un fouet.

4. Continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange prenne un aspect crémeux.

5. Une fois l'émulsion obtenue légèrement refroidie, ajouter les 15 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse et 3 gouttes de vitamine E, puis mélanger.

6. Mettre en pot en s'aidant de la spatule.

7. Etiqueter en indiquant : Nom, date de fabrication, durée de conservation (3 mois).



5 min.

Déodorant simplissime en poudre

Dans ce déodorant, l'amidon et l'argile blanche vont participer à absorber l'excès de transpiration. Le bicarbonate et les huiles essentielles aux propriétés antibactériennes et antifongiques limiteront le développement de mauvaises odeurs, tout en apportant leur parfum délicat.

Ingrédients (pour 1 petit pot de 30 mL)	Qté
Amidon de maïs	7 g
Bicarbonate de soude (extra-fin)	3 g
Argile Blanche	3 g
Huile essentielle de Géranium rosat	6 gttes
Huile essentielle de Palmarosa	6 gttes

Matériel nécessaire :

- 1 balance (à 0,1 g près)
- 1 spatule
- 1 récipient pour le mélange
- De l'alcool à 70°
- 1 pots de 30 mL

0. Préparer le matériel nécessaire et le désinfecter à l'alcool.

1. Peser tous les ingrédients les uns après les autres. Ne pas oublier de tarer la balance avant chaque ajout.

2. Bien mélanger. C'est déjà prêt !

3. Mettre en pot. Si le contenu ne rentre pas en une seule fois, fermer le pot, et taper le dans votre main de manière à tasser la poudre pour faire de l'espace.

4. Etiqueter. Ce déodorant sec se conserve aussi longtemps que vous le souhaitez !

Conseil d'utilisation :

Recueillir un peu de poudre avec une mini spatule ou votre doigt humide et l'étaler sur vos aisselles.

Si vous n'appréciez pas l'odeur de ces huiles essentielles vous pouvez les remplacer par d'autres huiles purifiantes, antifongiques et séborégulatrices.

Par exemple, la sauge sclérée qui est reconnue pour aider à réguler la transpiration.

Attention cependant :

- Si vous êtes enceinte, vérifiez toujours les précautions d'usage liées aux huiles essentielles. Le palmarosa et la sauge sont contre indiqués !
- En été, évitez les huiles photosensibilisantes telles que le citron.



10 min.

Dentifrice sans huile essentielle Menthe & Propolis

Une recette toute simple pour prendre soin des dents et des gencives des plus jeunes tout en douceur. L'argile blanche apporte son pouvoir abrasif doux, l'hydrolat de menthe son goût frais, la propolis ses propriétés antiseptiques et apaisantes.

0. Préparer le matériel nécessaire et le désinfecter à l'alcool. Penser à tarer la balance avant chaque ajout.

1. Peser 12 g d'argile (6 c.c. rases).

2. Ajouter 12 g de glycérine (3 c.c.) et mélanger.

3. Ajouter 5 g d'hydrolat (30 pshitts) et 5 gouttes de propolis.

4. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

5. Mettre en pot en s'aidant de la spatule.

6. Etiqueter en indiquant : Nom, date de fabrication, durée de conservation (1 mois).

Note : À l'usage, on se servira de préférence avec une mini-spatule propre pour éviter de contaminer le contenu du pot avec sa brosse à dent.



Matériel nécessaire :

- 1 balance à 0,1 g près
- 1 mini fouet
- 1 spatule
- 1 petit récipient
- De l'alcool à 70°
- 1 pot de 30 mL

L'hydrolat sert ici de base aqueuse, mais il apporte aussi sa fraîcheur et les bienfaits de la plante choisie. N'hésitez pas à remplacer l'hydrolat de menthe par un hydrolat plus adapté, par exemple de sauge ou de laurier.

Pour un goût plus sucré, ajouter 0,5 g de xylitol (sucre de bouleau).

Ingrédients (pour 30 mL environ)	Qté
Argile blanche	12 g
Glycérine Végétale	12 g
Hydrolat de menthe poivrée	5 g
Teinture mère de propolis	5 gtttes

QUELQUES LIENS ET RÉFÉRENCES UTILES...

Ouvrages de référence :

Sylvie Hampikian, Créez vos cosmétiques bio, Terre vivante, 2007.

Julien Kaibeck, Adoptez la Slow Cosmétique, Leduc, 2012.

Leanne Chevallier et Sylvain Chevallier, Je crée mes savons au naturel, Terre vivante, 2010.

Pavard Pascaline, Moutsie, et Thierry Thévenin. Dentifrices, shampoings, pommades et cosmétiques : Retrouvez le geste écologique, Edisud, 2015.

Producteurs locaux hydrolats et huiles essentielles :

L'espinessence (11) : www.lespinessence.fr

Boèmia (11) : www.boemia-aroma.com

Floraluna (66) : www.floraluna.fr

Achat de matières premières en ligne, recettes et conseils :

Aroma-Zone : www.aroma-zone.com

Naissance : www.huiles-essentielles-aromatherapie-directe.fr

Les utiles de zinette : lesutilesdezinette.com/fr

Joli'essence : www.joliessence.com

My Cosmetik : www.mycosmetik.fr

Informations générales et analyses de compositions :

L'observatoire des cosmétiques : www.observatoireDESCOSMETIQUES.COM

La vérité sur les cosmétiques : laveritesurlescosmetiques.com

Association Slow cosmétique : www.slow-cosmetique.org

Zenziscope : www.zenziscope.net

Le flacon : leflacon.free.fr

.....

CPIE Terres Toulousaines

43, rue de Bayard

31000 Toulouse

05.61.47.51.22

contact@cpieterrestoulousaines.org

<http://cpieterrestoulousaines.org/>



TERRES TOULOUSAINES