

Avant-propos [extrait]

Faire ses cosmétiques soi-même, c'est écologique, économique, 100 % efficace, facile et rapide, sans danger, sain, hypoallergénique, familial, créatif... et équitable !

La peau est un organe vivant, et même le plus lourd du corps humain. Elle exerce de nombreuses fonctions physiologiques et interagit avec la santé générale et le psychisme. Les cheveux eux-mêmes ne sont pas des fibres inertes ; ils sont constitués de cellules épidermiques en fin de cycle évolutif et nécessitent des soins proches de ceux de l'épiderme.

Les produits chimiques n'ont jamais répondu correctement aux besoins de ces tissus organiques. Ils ont même plutôt tendance à les encombrer, voire à les polluer. En revanche les ingrédients naturels employés en cosmétique maison sont sélectionnés pour leur excellente affinité pour la peau. Par exemple, les acides gras insaturés des huiles végétales s'insèrent dans la paroi des cellules de l'épiderme, qu'ils renforcent et assouplissent. Certaines huiles essentielles et certains actifs des huiles végétales (squalènes par exemple) agissent sur le métabolisme des cellules vivantes et stimulent le renouvellement cutané et la cicatrisation. La glycérine et le gel d'aloès apportent des composés humectants, qui attirent et retiennent l'eau au cœur des cellules et facilitent l'hydratation. De nombreuses huiles essentielles, ainsi que la propolis ou l'extrait de pépin de pamplemousse, luttent contre les micro-organismes pathogènes, en douceur et sans induire de résistances microbiennes. Naturels et organiques, ces ingrédients sont éliminés avec les cellules mortes ou grâce aux enzymes cutanées. Ils ne polluent pas l'organisme et laissent la peau et les cheveux respirer librement.

Bref, vous l'aurez compris, les cosmétiques maison vous offrent le meilleur, en toute simplicité.

Parce que votre peau et vos cheveux le valent bien...



Les argiles

Propriétés et usages

L'argile est calmante, cicatrisante, décongestionnante, fortifiante (minéralisante) et assainissante. Elle permet un nettoyage profond de la peau, grâce à son fort pouvoir adsorbant. Elle capture les microbes et les impuretés, ce qui la rend très utile en cas d'acné, de pores obstrués, de boutons infectés ou de teint brouillé. En séchant, elle resserre les pores et lisse la peau ; c'est une base idéale pour les soins du visage, surtout les masques. Elle est également adaptée aux soins capillaires, surtout pour les cheveux gras.

L'argile verte est purifiante nettoyante, cicatrisante et apaisante. L'argile blanche est douce, apaisante et convient aux peaux normale, sèche, sensible et pour les cheveux normaux à secs. On l'emploie également dans les déodorants maison.

Guide d'achat

Préférez la qualité surfine ultraventilée qui garantit des grains purs et très fins. Attention, les pâtes prêtes à l'emploi vendues en tube sont plus chères, se conservent moins bien et contiennent parfois des additifs.

Conservation

Les argiles en poudre se conservent plusieurs années, dans un emballage bien fermé, à l'abri de l'humidité. Pour les argiles en pâte, refermez bien le tube après chaque usage et respectez la date indiquée sur l'emballage.





Les plantes

Propriétés et usages

La plupart des plantes, sèches ou fraîches, s'emploient sous forme de lotion, obtenue par infusion ou décoction dans l'eau préalablement portée à frémissement. On peut ainsi préparer des lotions aux plantes pour les soins du visage ou des cheveux, à base de lavande, romarin, thym, sauge, etc. Elles peuvent aussi remplacer l'eau ou les hydrolats dans certaines préparations (masques notamment).

La lotion aux plantes : technique de base

Infusion : l'infusion convient pour les parties tendres (feuille, fleur, pétales, grains). Comptez 1 à 2 cuillères à café de plante pour 25 cl d'eau. Portez l'eau à frémissement. Arrêtez le feu. Laissez infuser 5 à 10 minutes sous un couvercle. Filtrez soigneusement.

Décoction : la décoction convient pour les parties coriaces (écorce, racine, grosse baie) ou pour les préparations devant être très colorées (rinçages reflets pour cheveux). Comptez 1 à 2 cuillères à café de plante pour 25 cl d'eau. Placez les plantes dans l'eau froide. Portez celle-ci à ébullition et maintenez un frémissement pendant 5 à 10 minutes sous couvercle. Arrêtez le feu et filtrez.



Les préparations pour le bain

Bain aromatique relaxant musculaire (fatigue physique, récupération après l'effort)

Pour un bain : 2 à 3 poignées de chlorure de magnésium ou de sel d'Epsom, 1 dose de lait ou de crème de soja ou de base dispersante au choix, 5 gouttes d'huile essentielle de genévrier, 5 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie ou de lavandin, 5 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles ou d'encens oliban.

Réalisation : faites couler un bain chaud. Délayez le sel dans l'eau. Dispersez les huiles essentielles selon la technique de base du bain aromatique. Restez dans l'eau environ 15 minutes.

Bombes de bain douceur (détente, effet peau douce)

Pour 12 bombes : 30 cl de bicarbonate de soude alimentaire ou pharmaceutique, 15 cl d'acide citrique en poudre, 6 cl de fécule ou d'amidon de maïs, 1 cuiller à café d'argile blanche, 7,5 cl d'huile de coco fondue.

Réalisation : mélangez dans un bol le bicarbonate de soude, l'acide citrique, la fécule ou l'amidon et l'argile, bien tamisés. Petit à petit, incorporez l'huile de coco fondue. Malaxez le mélange du bout des doigts jusqu'à obtenir la consistance d'un sable fin mouillé (comme pour préparer une pâte sablée). Prenez environ 2 cuillers à soupe de pâte et roulez-la en boule aussi régulière que possible, en pressant bien et en la faisant rouler dans la paume des mains. À la chaleur de la peau, la pâte va devenir compacte. Déposez les bombes dans un récipient plat et placez-les au frigo pendant environ 1 heure. Emballez chaque bombe dans un peu de papier de soie et placez-les dans un grand bocal. Manipulez-les avec précaution, car elles peuvent se casser (mais on peut les reformer à la main à tout moment). Utilisez une à deux bombes par bain.

Conservation : 6 mois dans un bocal ou une boîte fermant bien, à l'abri du soleil et des températures excessives.



Dosage des huiles essentielles et des extraits concentrés

Soyez attentif à vos dosages. De manière générale, ne dépassez pas 3 % d'huiles essentielles dans les cosmétiques, sauf pour certains soins traitants localisés.

Le tableau ci-dessous vous facilitera la tâche. La ligne correspondant à 0,5 % donne le dosage moyen des conservateurs.

Pourcentage souhaité	Volume de solvant			
	10 ml	20 ml	50 ml	100 ml
0,5 %	1 goutte	2 gouttes	5 gouttes	10 gouttes
1 %	2 gouttes	4 gouttes	10 gouttes	20 gouttes
2 %	4 gouttes	8 gouttes	20 gouttes	40 gouttes
3 %	6 gouttes	12 gouttes	30 gouttes	60 gouttes
4 %	8 gouttes	16 gouttes	40 gouttes	80 gouttes
5 %	10 gouttes	20 gouttes	50 gouttes	100 gouttes

Les huiles essentielles s'emploient à 0,5-1 % comme parfum ou conservateur, à 1-3 % comme actif dans les soins du visage ou du corps, à 3-4 % dans les soins capillaires. À partir d'une teneur de 4 à 5 % d'huiles essentielles (lignes grisées), le produit ne doit être réservé aux soins localisés et ne doit pas être appliqué sur une zone étendue de peau.

Cheveux, les lotions lavantes, non moussantes

On ne peut imaginer de shampooining plus naturel que ces décoctions de plantes connues depuis la nuit des temps, qui mettent à profit la présence de saponines, des substances végétales aux propriétés moussantes.

Lotion lavante aux feuilles de lierre (tous cheveux, cheveux poivre et sel)

Ingédients : 1 grosse poignée de feuilles de lierre, 30 à 40 cl litre d'eau.

Réalisation : portez à frémissement le lierre et l'eau dans une casserole et maintenez pendant 10 minutes à couvert. Filtrez et laissez tiédir.

Savoir-faire : appliquer une lotion lavante

Versez la lotion tiède dans un récipient facilitant l'application (pichet, flacon souple, gourde). Mouillez vos cheveux et essorez-les légèrement. Faites couler la lotion très lentement sur les cheveux pour qu'ils s'en imprègnent, en évitant le contact avec les yeux. Malaxe au fur et à mesure que le liquide coule dans les cheveux et massez délicatement le cuir chevelu. Laissez agir 2 à 3 minutes. Rincez soigneusement. Renouvelez si nécessaire.

