

C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

JE FABRIQUE MOI-MÊME MES PRODUITS D'HYGIÈNE



**Plus de 60 recettes ultra-simples :
shampoings, dentifrices, déodorants,
gommages, démaquillants, etc.**

VIE QUOTIDIENNE

LE DUC
poche

Vous voulez reprendre le contrôle sur les produits que vous appliquez quotidiennement sur votre peau, vos cheveux, vos dents ou vos aisselles? Vous aimeriez obtenir des soins aussi – voire plus – performants que ceux vendus dans le commerce mais sans les ingrédients douteux utilisés? Tout cela avec une parfaite sécurité sanitaire et environnementale et sans vous ruiner? Cet ouvrage vous donne toutes les clés pour fabriquer facilement vos produits d'hygiène et de beauté!

- **Pourquoi et comment réaliser vos produits maison :** une démarche ludique, respectueuse de l'environnement et de la santé.
- **Les 50 ingrédients de base naturels et actifs pour créer des produits d'hygiène efficaces et de qualité :** savons, huiles, bicarbonates, émulsifiants, conservateurs...
- **Plus de 60 recettes pour fabriquer votre propre cosmétique,** adaptée à vos besoins : soins pour le visage (gommages, masques, démaquillants...), le corps (crèmes, gels douche...), les cheveux (shampoings, masques...) et produits d'hygiène divers (dentifrices, déodorants...).

**LE GUIDE POUR DÉBUTER
ET APPRENDRE À CRÉER FACILEMENT
VOS PRODUITS D'HYGIÈNE
ET DE BEAUTÉ MAISON!**

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux ouvrages bien-être et santé aux éditions Leduc (plus de 1 million d'exemplaires vendus).

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Vie quotidienne

ISBN : 979-10-285-2457-9



6,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC
poche

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Guide de poche de l'argile, 2021.

Ma Bible de la santé au naturel selon les saisons, 2021.

L'huile de coco, c'est malin, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Élodie Ther

Relecture : Christelle Rogues

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2457-9

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

JE FABRIQUE MOI-MÊME MES PRODUITS D'HYGIÈNE

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. COSMÉTIQUE MAISON, MODE D'EMPLOI	11
1. Les quatre bonnes raisons du fait-maison	13
2. Quelques questions pratiques avant de démarrer	19
PARTIE 2. VOS INGRÉDIENTS DE BASE	27
1. Les savons et les « bases », pour nettoyer	31
2. Les ingrédients actifs, pour prendre soin de la peau et des cheveux	49
3. Les émulsifiants et les agents de texture, pour stabiliser les préparations	79
4. Les conservateurs, pour prolonger la durée de vie de vos cosmétiques	85

PARTIE 3. VOS RECETTES DE SOINS ET PRODUITS D'HYGIÈNE MAISON	91
1. Les soins pour le visage	93
2. Les soins pour le corps	121
3. Les soins pour les cheveux	145
4. Les produits d'hygiène	163
INDEX DES RECETTES	187

INTRODUCTION

Dentifrice, déodorant, shampoing, gel douche, démaquillant, gommage... Faire ses produits de beauté et d'hygiène soi-même est aujourd'hui devenu tendance. Les raisons de cet engouement sont nombreuses : la recherche de soins plus naturels, le désir d'une consommation plus responsable, la volonté de maîtriser ses déchets et de réduire son impact sur l'environnement, le plaisir du fait-maison... Si l'on en croit les résultats d'un sondage réalisé par Toluna pour I MAKE*, une



* Sondage Toluna réalisé en juillet 2020 auprès de 1 000 femmes représentatives de la population française.

Française sur trois aurait déjà essayé de fabriquer un produit de beauté ou d'hygiène elle-même.

Autre tendance de fond : fini les traditionnels masques au concombre, le gommage au yaourt ou encore les shampooings aux œufs et à la bière ! La cosmétique maison mise toujours sur des ingrédients naturels, mais aussi sur des actifs ciblés, ceux-là même qu'utilisent les plus grandes marques de cosmétiques : huiles végétales, huiles essentielles, hydrolats, bases lavantes, tensioactifs, cires, agents de texture, extraits de fruits... Objectif : obtenir des soins aussi – voire plus – performants que ceux vendus dans le commerce, (plus) riches en actifs, et sans les ingrédients douteux parfois utilisés dans l'industrie. L'idée est de reprendre le contrôle sur ce que l'on applique sur sa peau, ses cheveux, ses dents ou ses aisselles ! Un retour à l'essentiel qui rime aussi avec une plus grande conscience écologique. La priorité est ainsi donnée aux ingrédients irréprochables en termes de sécurité sanitaire et environnementale.

Vous êtes tentée par l'expérience ? Pour se lancer dans la cosmétique maison, il suffit d'avoir les bons ingrédients, les bonnes recettes, mais aussi de maîtriser quelques bases. C'est ce que vous propose ce livre, destiné surtout à toutes

celles qui débutent. Vous y trouverez des conseils pratiques et une sélection d'ingrédients indispensables pour démarrer. Cette liste est volontairement limitée, car il ne s'agit pas de vous ruiner en achetant des centaines d'ingrédients différents ! Le marché du DIY beauté est aujourd'hui énorme et les boutiques spécialisées ne cessent de proposer encore et toujours de nouveaux actifs. En réalité, quelques basiques suffisent pour débiter. Vous pourrez, dans un second temps, si le cœur vous en dit, ajouter des ingrédients plus ciblés pour renforcer l'efficacité de vos produits.

Vous trouverez aussi dans ce livre plusieurs dizaines de recettes de produits différents pour vous lancer sans attendre.

Vous le verrez, une fois que l'on se prend au jeu des produits de beauté et d'hygiène maison, impossible de faire marche arrière. Au contraire ! Vous découvrirez que c'est une pratique simple, ludique et que la qualité des produits que vous fabriquez n'a rien à envier à ceux du commerce. À vous de jouer !



**COSMÉTIQUE
MAISON,
MODE D'EMPLOI**

Quels sont les avantages de faire ses produits de beauté et d'hygiène soi-même ? Et quels sont les bons réflexes à adopter quand on se lance ? Découvrez toutes les réponses à vos questions !

Chapitre 1

Les quatre bonnes raisons du fait-maison

UNE COMPOSITION MAÎTRISÉE

Aujourd'hui, la méfiance vis-à-vis de la composition de certains produits cosmétiques et d'hygiène est croissante. Il faut dire qu'il y a de quoi. Prenons l'exemple d'un produit d'hygiène que l'on utilise tous les jours, et même plusieurs fois par jour : le dentifrice. En 2019, l'association Agir pour l'environnement alertait sur la présence de dioxyde de titane dans les deux tiers des dentifrices testés (408 au total, dont des dentifrices bio et des dentifrices pour

enfants !). Dans l'industrie cosmétique, cette nanoparticule est utilisée pour blanchir ou faire briller, en l'occurrence la pâte dentifrice. Mais cet ingrédient pourrait, selon certaines études, provoquer des troubles immunitaires et des lésions précancéreuses...

Et ce n'est pas le seul élément douteux dans les dentifrices ! On retrouve aussi dans la composition de certains produits, y compris de marques populaires et reconnues, vendues en pharmacie, les ingrédients suivants : du triclosan (perturbateur endocrinien et cancérigène), du sodium lauryl sulfate (irritant, cancérigène, toxique pour l'environnement...), du propylène glycol (irritant, toxique pour certains organes), de la diéthanolamine (perturbateur endocrinien, cancérigène), des microbilles (toxiques pour l'environnement)... Et la liste est encore longue. Or la bouche étant l'une des zones les plus absorbantes du corps, il paraît peu judicieux de la mettre en contact chaque jour – et même plusieurs fois par jour – avec des produits toxiques aussi dangereux !

En fabriquant ses produits soi-même, on découvre le rôle et les fonctions de chaque ingrédient, et on maîtrise la composition du produit fini. Stop

aux ingrédients inutiles voire, pire, dangereux pour la santé.

DES PRODUITS PLUS RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

Fabriquer ses produits de beauté et d'hygiène soi-même permet de mieux maîtriser sa consommation. L'idée, en effet, est d'utiliser des produits bruts, naturels et/ou certifiés bio. Out les colorants et les additifs chimiques, les produits et arômes de synthèse, et tous les ingrédients qui ne servent à rien. Non seulement vous n'en mettez plus sur votre peau, mais en plus vous n'en rejetez plus dans les eaux usées. C'est mieux pour votre santé et pour la planète.

Pour aller encore plus loin dans cette démarche, inutile de multiplier le nombre d'ingrédients de base, et le nombre de produits fabriqués. Sinon gare aussi à votre porte-monnaie ! Fabriquer ses produits cosmétiques soi-même n'a de sens que si vous adoptez, dans le même temps, une approche minimaliste. En règle générale, quelques basiques suffisent. Si un nouvel ingrédient vous attire, vérifiez qu'il s'agit bien d'un

produit naturel, durable, renseignez-vous sur ses conditions de production, son impact écologique... Et demandez-vous si vous ne pourriez pas le remplacer par un équivalent que vous possédez déjà, ou si tel ou tel ingrédient ne fait pas double emploi avec tel ou tel autre.

Fabriquer ses cosmétiques et produits d'hygiène soi-même permet aussi de limiter (un peu) les emballages. Les ingrédients de base que vous achetez vous servent généralement à fabriquer plusieurs flacons de produits, voire plusieurs produits différents. Autant d'emballages de moins. De plus, fini les flacons, les pots ou les tubes de dentifrice mis à la poubelle dès lors que vous avez terminé le produit : les contenants dans lesquels vous mettez vos préparations maison peuvent être réutilisés à l'infini.

Pour aller encore plus loin dans cette démarche, limitez le nombre d'ingrédients de base afin de réduire le nombre d'emballages. Achetez certains ingrédients de base multi-usages (comme la base lavante) en grande quantité. Pour certains ingrédients, vous pouvez aussi vous fournir en vrac : bicarbonate, savons, sels, huiles... Quant aux contenants pour conserver vos préparations

maison, misez sur le durable et le solide (par exemple le verre).

DES SOINS SUR MESURE, VÉRITABLEMENT ADAPTÉS À CHACUN

La cosmétique maison offre aussi l'avantage de pouvoir se concocter des produits véritablement sur mesure. Car nous n'avons pas toutes la même peau ni les mêmes cheveux, ou encore les mêmes préférences en matière de textures, de parfums, etc. Avec les produits faits maison, vous pouvez choisir les actifs qu'il vous faut, les textures que vous préférez, les parfums que vous appréciez, etc. À la clé, un soin 100 % personnalisé.

UNE DÉMARCHE FACILE ET LUDIQUE !

Les recettes les plus simples sont souvent les plus efficaces et il suffit d'apprendre quelques bases pour se lancer. De plus, faire ses cosmétiques et ses produits d'hygiène est une expérience

ludique, que l'on peut partager avec d'autres passionnées. Et c'est toujours très valorisant de faire les choses soi-même.

Chapitre 2

Quelques questions pratiques avant de démarrer

QUELS PRODUITS DE SOIN ET D'HYGIÈNE PEUT-ON FABRIQUER SOI-MÊME ?

Réponse : tous (ou presque). Dans ce livre, vous allez apprendre à préparer :

- des soins pour le visage : crèmes, gommages, masques, démaquillants, lotions, baumes pour les lèvres...
- des soins pour le corps : crèmes, baumes, gommages, soins spécifiques pour les pieds et les mains...

- des soins pour les cheveux : shampoings, shampoings secs, après-shampoings, masques...
- des produits d'hygiène : gels douche, savons pour les mains, dentifrices, déodorants...

Sachez qu'il y a plusieurs niveaux de difficulté dans les recettes de cosmétique maison. Vous découvrirez par exemple que la fabrication de savons ou de shampoings solides est plus compliquée que celle de leurs équivalents liquides. Ce livre étant destiné aux débutants, nous avons pris le parti de vous proposer une majorité de recettes simples, avec des ingrédients de base faciles à trouver et à réutiliser dans plusieurs recettes (elles sont estampillées ★ ou ★★) ainsi que quelques recettes plus élaborées, nécessitant l'utilisation d'ingrédients plus délicats à manier ou de techniques plus complexes (ces recettes sont marquées ★★★).

FAUT-IL AVOIR DES CONNAISSANCES SPÉCIFIQUES EN CHIMIE ?

Il n'y a pas besoin de connaissances spécifiques pour se lancer dans la fabrication de votre toute

première recette, si vous suivez à la lettre les indications de préparation. En revanche, c'est toujours plus intéressant de comprendre ce que l'on fait et pourquoi on le fait, non ? Par exemple, l'une des notions de base en cosmétique maison, c'est l'émulsion, c'est-à-dire le résultat du mélange entre une phase huileuse (huiles végétales, cires...) et d'une phase aqueuse (eau, hydrolats, gel d'aloé véra, miel...). À l'inverse, certains produits sont composés uniquement d'une phase huileuse (les beurres ou les sticks à lèvres, par exemple) ou uniquement d'une phase aqueuse (les gels, par exemple).

L'huile et l'eau étant par définition non miscibles – ce qui signifie qu'elles ne se mélangent pas –, l'émulsion nécessite l'ajout d'un émulsifiant. Ce dernier permet d'obtenir un mélange stable dans le temps, qui ne se déphase pas. L'émulsion est à la base de très nombreux produits :

- les laits ;
- les crèmes hydratantes et nourrissantes ;
- les baumes ;
- certains produits de maquillage comme les fonds de teint ou encore les mascaras ;
- certains après-shampooings et soins sans rinçage pour les cheveux...

Il existe deux grands types d'émulsions, en fonction des proportions d'huile et d'eau contenues dans l'émulsion :

- l'émulsion « huile dans eau » (h/e) : des gouttelettes d'huile sont dispersées dans l'eau, ce qui donne une crème légère. L'émulgel est une variante, dans laquelle on ajoute un gélifiant, pour une formule encore plus légère ;
- l'émulsion « eau dans huile » (e/h) : des gouttelettes d'eau sont dispersées dans l'huile, ce qui donne une crème plus riche (crème de nuit par exemple).

Au fil de la pratique, vous allez développer vos connaissances et découvrir quels sont les rôles de chacun des ingrédients que vous utilisez, comment fonctionnent les mélanges, pourquoi il est important de mettre tel ingrédient avant tel autre, pourquoi il vaut mieux le faire chauffer ou non ou encore pourquoi tel et tel ingrédient ne se mélangent pas. Donc même si vous n'avez pas de connaissances en chimie à la base, vous allez rapidement en acquérir !

QUEL EST LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR FABRIQUER SES COSMÉTIQUES ET PRODUITS D'HYGIÈNE ?

Pour réaliser vos produits de beauté et d'hygiène, vous aurez besoin de quelques ustensiles :

- des petits bols ou saladiers en verre ou en Pyrex pour faire vos mélanges et/ou pour les faire chauffer au bain-marie ;
- une ou deux petites casseroles ;
- un verre doseur, des cuillères doseuses, des pipettes ou seringues doseuses, pour mesurer et peser les ingrédients ;
- une balance de précision (facultatif) ;
- un mini-fouet, une fourchette, une cuillère, une spatule, pour mélanger les préparations ;
- des contenants (flacons pompes, flacons sprays, pots...), adaptés aux produits que vous fabriquez ;
- un petit entonnoir, pour verser vos préparations dans les contenants ;
- des étiquettes et un feutre (pour noter le nom du produit, ses ingrédients, sa date de fabrication...).

QUELLES SONT LES RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ À RESPECTER ?

Pour limiter la contamination de vos produits par des microbes, il est important de respecter des règles d'hygiène strictes lors de la préparation de vos produits.

Avant de vous y mettre

- Commencez par nettoyer votre matériel et vos flacons avec de l'eau chaude et du savon, puis essuyez-les avec un chiffon propre. Ensuite, désinfectez-les avec de l'alcool et laissez-les sécher à l'air libre. Si vos ustensiles et flacons résistent à la chaleur (ce n'est pas le cas de certains plastiques), vous pouvez aussi les faire bouillir pendant 15 minutes dans une casserole. Ensuite, séchez-les avec un chiffon propre.
- Nettoyez votre plan de travail. Vous pouvez, en fonction des surfaces, utiliser du vinaigre blanc ou de l'alcool ménager.
- Lavez-vous les mains et séchez-les avec un linge propre avant de commencer la préparation de votre produit.

Une fois votre produit terminé

- Transvasez-le dans le récipient adapté, préalablement nettoyé.
- Étiquetez-le en indiquant son nom, ses ingrédients et sa date de fabrication.
- Conservez-le dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière et hors de portée des enfants. Certains produits peuvent également être conservés au réfrigérateur (notamment ceux qui contiennent des hydrolats sans conservateurs).
- Si, après quelques semaines, vous constatez que votre préparation a changé d'odeur, de couleur ou de texture, jetez-la car elle est sûrement contaminée par des germes, et donc impropre à l'utilisation.

De manière générale, pour éviter tout souci surtout si vous êtes débutant, respectez les doses indiquées dans les recettes, ainsi que les précautions d'emploi éventuelles spécifiques à chaque ingrédient (surtout en ce qui concerne les huiles essentielles).