



Cyrille **Saura Zellweger**
Conseillère en cosmétiques naturels

Faire ses
COSMÉTIQUES
NATURELS

Les bienfaits de la nature en plus de 100 recettes !

JouVence

De la même autrice et dans la même collection :

Faire ses savons naturels

Dans la même collection :

Ma penderie éthique, Annabelle Boyer

J'aime mes hormones, Sarah-Maria LeBlanc

Mes potions naturo bien-aimées au quotidien, Véronique Beck

Ayurvéda : mon programme printemps-été, Sophie Benabi

Ayurvéda : mon programme automne-hiver, Sophie Benabi

Ma phyto au féminin, Virginie Peytavi

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2009

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-790-7

Illustration de couverture : Rosa Carbonell

Mise en pages : PCA/CMB

Maquette de couverture et intérieure : Rosa Carbonell

Crédits photos : p. 90, 91, 92 © Jean-Christophe Brunel

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction	7
Ustensiles de base.....	10
Principaux ingrédients.....	13
Quelques précautions	29
1. Macérats huileux	31
• Macérat huileux de calendula.....	32
• Macérat huileux de carotte.....	33
• Macérat huileux de lavande	34
• Macérat huileux de menthe	35
• Macérat huileux de millepertuis	35
• Macérat huileux de rose rouge.....	36
• Macérat huileux de vanille	37
2. Crèmes, laits, lotions, démaquillants	39
• Crème de base	40
• Crème réparatrice à la rose et au calendula	40
• Crème hydratante à l'amande.....	41
• Crème vanillée au karité	42
• Crème de karité au chocolat.....	42
• Lait corporel à la verveine	43
• Lait corporel à la mandarine	44
• Lait à la vanille	45
• Lait à la menthe	45
• Lait apaisant pour bébé.....	46
• Lotion au thé vert.....	47
• Lotion aux 7 plantes.....	47
• Lait démaquillant à la crème fraîche	48
• Lotion démaquillante à la rose	49
• Lait démaquillant à la menthe	49
• Lotion démaquillante au bleuet	50
• Huile démaquillante à la rose	50

3. Baumes	51
• Baume à lèvres au miel	52
• Baume à lèvres au beurre de cacao et à l'orange	53
• Baume vanillé au karité pour corps et lèvres	53
• Baume corporel relaxant	54
• Baume du tigre	55
4. Huiles de soin et de massage	56
• Huile de soin et massage relaxante	57
• Huile de massage détente musculaire	57
• Huile de massage pour muscles douloureux	58
• Pain de massage à l'ylang-ylang	58
• Huile de soin et massage parfum d'orient	59
• Pain de massage au millepertuis et géranium	60
• Huile de soin après-soleil	61
• Huile de soin du visage toutes peaux	61
5. Gommages et exfoliants	62
• Gommage au sucre, aux amandes et au miel	63
• Gommage au sucre, à la lavande et à l'ylang-ylang	64
• Gommage au sucre et à la vanille	64
• Gommage au sucre et au lait de coco	65
• Gommage visage aux amandes, au yaourt et au miel	65
• Gommage à la noix de coco et à l'orange	66
• Gommage douceur tout amande	66
• Gommage express à l'avoine	67
• Gommage visage au bois de rose	68
• Poudre exfoliante d'orange et d'amande	68
• Poudre exfoliante d'avocat et d'avoine	69
6. Masques	70
• Masque purifiant à l'argile et au miel	72
• Masque hydratant à l'avocat	72
• Masque hydratant à la banane	73
• Masque au rhum	73

• Masque au yaourt.....	74
• Masque éclat du teint à l'ananas	74
• Masque purifiant à la papaye	75
• Masque astringent aux fraises	75
• Masque astringent à la tomate.....	76
• Masque corporel au yaourt	77

7. Bain 78

• Galets de bain effervescents aux agrumes	79
• Sels de bain	81
• Lait de bain à la lavande relaxante	82
• Avoine de bain	83
• Moutarde de bain.....	84
• Vinaigre de toilette à la lavande et au miel.....	85
• Vinaigre des 4 voleurs	86

8. Savons 87

Précautions	88
Matériel et équipement.....	89
Fabrication du savon par étapes	90
Emballage	93
• Savon de ménage (lessive, etc.)	94
• Savon corporel argile et bois de rose	94
• Savon corporel extra-doux miel et lavande.....	94
• Savon corporel exfoliant avoine et pamplemousse.....	95
• Savon corporel à l'huile d'amande douce	95
• Savon au calendula spécial bébé	96

9. Soins des cheveux 97

• Eau de rinçage	98
• Masque pour cheveux secs	98
• Huile de soin pour cheveux secs	99
• Lotion pour cuirs chevelus sensibles	99
• Lotion pour cheveux gras	100
• Lotion pour cheveux secs et fragiles	101

• Huile parfumée pour les cheveux	101
• Shampoing en barre doux au romarin et jojoba	102
• Shampoing en barre pour cheveux secs	102
10. Soins des mains, ongles et pieds	103
• Gommage pour les mains	104
• Tremette à manucure	104
• Soin intense des mains abîmées	105
• Bain pour pieds fatigués	106
• Gommage pour les pieds	107
• Baume nourrissant pour pieds fatigués	108
• Crème hydratante et apaisante pour les pieds	109
• Huile de massage des pieds fatigués	110
11. Eaux parfumées	111
• Eau de toilette « fraîcheur orientale »	112
• Eau de toilette « Charles Baudelaire »	113
• Eau de la reine de Hongrie	114
• Eau de Cologne	115
• Eau de rose	116
12. Divers	117
• Déodorant corporel au citron et arbre à thé	119
• Déodorant corporel sec aux agrumes	119
• Déodorant solide sans alcool	120
• Poudre parfumée pour le corps	121
• Parfum solide	122
• Savon à barbe	123
• Huile apaisante après rasage	124
• Brume d'oreiller à l'orange douce	125
• Spray de linge à la lavande	125
• Sachets exfoliants avoine et lavande	126
Index des ingrédients	127

INTRODUCTION

Ce que l'on mange va avoir un impact direct sur l'état de notre peau. Boire beaucoup d'eau et manger sainement est donc essentiel. Mais il y a d'autres facteurs importants qui ont des effets néfastes sur la peau comme le stress, l'anxiété, la qualité de l'air, sec ou humide, chaud ou froid, son degré de pollution ou encore la consommation de tabac. Il faut donc garder à l'esprit qu'une bonne hygiène de vie générale est essentielle, l'usage de cosmétiques naturels en faisant partie.

Au-delà de tous les abus du marketing de l'industrie cosmétique qui nous vend du « naturel » à tort et à travers, je retiens, pour ma part, la définition suivante : un cosmétique naturel est une préparation non testée sur les animaux, sans colorants ou parfums synthétiques, sans conservateurs, à base d'ingrédients biodégradables, de végétaux (excepté la cire d'abeille et le lait) et ayant subi le moins de transformations possible – uniquement des transformations mécaniques ou chimiques simples (distillation, fermentation, broyage, cuisson...).

Alors que l'on trouve dans le commerce un choix immense de produits d'hygiène et de cosmétiques, pourquoi les faire soi-même ?

Tout d'abord, et c'est le plus important, pour en **maîtriser la composition**. La grande majorité des produits du commerce contient des ingrédients chimiques, des parfums et colorants synthétiques, des conservateurs et autres substances nocives pour le corps comme pour l'environnement. La plupart des bases utilisées dans l'industrie cosmétique sont dans les meilleurs des cas appauvries et ont perdu leurs bienfaits comme, par exemple, les beurres et huiles raffinés. Plus souvent, les excipients utilisés n'ont tout simplement aucune valeur nutritive et sont même dangereux pour le corps et/ou l'environnement comme l'huile de paraffine (issue de la pétrochimie), ou les huiles de silicone. De plus, les cosmétiques

industriels proposent des principes actifs dont le dosage est si infime qu'il n'y a plus rien d'actif au bout du compte. La solution simple et naturelle consiste donc à utiliser comme ingrédients de base des graisses végétales brutes naturellement très riches en principes actifs (acides gras essentiels, vitamines...).

Enfin, l'industrie cosmétique, et c'est là le plus grave, utilise des additifs nocifs pour notre organisme et l'environnement, sans que nous en connaissions les éventuels effets à long terme. Les molécules de synthèse n'existant pas dans la nature sont légions dans les cosmétiques industriels. Non reconnus par l'organisme, ils provoquent irritations, allergies, et peuvent même pénétrer nos organes vitaux. C'est pourtant **dans la nature que l'on trouve les réponses les plus saines et efficaces à tous nos besoins**, comme le montre la richesse des recettes cosmétiques traditionnelles et ancestrales.

Ce sont ces vieilles recettes, des secrets de grands-mères, d'ici et d'ailleurs, que j'ai adoptés au fil du temps et adaptés, et que je vous propose ici. **Faire soi-même ses cosmétiques, c'est beaucoup plus facile qu'on ne le pense et c'est très amusant.** Cela nécessite quelques précautions simples de fabrication qui, si elles sont respectées, garantissent la bonne conservation des préparations. Les ustensiles et les gestes sont ceux de la cuisine, les produits sont un festival de textures, d'odeurs et de couleurs qui régale les sens. Il s'agit ni plus ni moins de matières premières à apprivoiser, de réactions chimiques simples à comprendre, de casseroles et de fouets à manier, et le tour est joué ! On ne sera donc pas étonné de voir que les meilleurs ingrédients pour l'épiderme sont souvent des produits alimentaires.

Préparer soi-même ses produits de beauté, **c'est aussi faire des économies.** L'occasion rêvée de choisir des ingrédients frais, issus de l'agriculture biologique, des matières premières brutes et non raffinées, des produits de haute qualité à des prix qui seront le plus souvent inférieurs aux prix des cosmétiques. Beaucoup de produits de beauté sont réalisables à

partir d'aliments généralement présents dans la cuisine (yaourt, miel, œuf, huile...). Il suffit simplement de prélever les quantités nécessaires. Inversement, si l'on souhaite faire un masque à l'ananas, on peut manger ce qui reste et éviter tout gâchis. Ainsi, des cosmétiques de qualité supérieure à ceux que l'on trouve dans le commerce sont possibles avec très peu d'investissement.

Confectionner ses cosmétiques, c'est encore la possibilité de **varier plus souvent les parfums et les textures**, et d'avoir des produits toujours frais en préparant par petites quantités. C'est l'occasion de faire plaisir à ses proches en leur offrant des produits réalisés avec amour, adaptés à leurs besoins et emballés avec originalité et personnalité.

Mais le plus grand plaisir reste l'utilisation de ces cosmétiques que l'on a soigneusement élaborés et qui sentent si bon le naturel ! Se bichonner devient alors un vrai bonheur.

Et maintenant à vous de jouer, et surtout, prenez bien soin de vous !

USTENSILES DE BASE

La plupart des ustensiles de base sont présents dans une cuisine correctement équipée. Certains des ustensiles de la liste qui suit ne sont utilisés que dans quelques recettes de ce livre, d'autres sont indispensables. Prenez toujours soin de bien nettoyer vos ustensiles, avant et après utilisation, et d'ébouillanter quelques minutes les récipients dans lesquels vous allez conserver vos produits. La présence de germes altère rapidement la qualité des produits.

Balance

Si vous avez déjà une balance de cuisine avec une précision d'environ 5 g, elle conviendra parfaitement. Cependant, si vous devez faire l'acquisition d'une balance, choisissez-en une avec précision au gramme. On en trouve aujourd'hui à des prix très raisonnables. À noter que la précision au gramme est indispensable pour la fabrication du savon.

Casseroles

Essentiellement pour les bains-marie. En cuisson directe, préférez les casseroles émaillées à celles en aluminium dont le revêtement réagit avec certains ingrédients.

Couteaux, ciseaux

Pour préparer plantes et fruits.

Cuisinière

Pour faire chauffer ou fondre certains ingrédients.

Économe

Pour peler les fruits et légumes.

Entonnoirs

Un entonnoir suffisamment grand pour contenir un filtre à café, et un suffisamment petit pour rentrer dans le goulot de vos petits flacons.

Filtres à café

Pour filtrer les infusions et mélanges. Vous pouvez remplacer les filtres à café par des linges fins.

Flacons, bouteilles et pots

Préférez le verre au plastique, il garde moins les odeurs et se lave plus facilement. Beaucoup de jolis flacons peuvent être récupérés d'autres cosmétiques, de produits alimentaires, ou trouvés chez les brocanteurs ou sur les marchés aux puces. Le verre teinté protège le contenu de la lumière. Soyez aussi attentif aux fermetures : beaucoup de produits se conserveront mieux dans des flacons et des pots hermétiquement fermés.

Fourchette, fouet

Une fourchette permet d'homogénéiser une préparation sans y introduire d'air. Un fouet est idéal pour éviter les grumeaux.

Mixeur

Pour réduire fruits et légumes en purée, ou bien lier des crèmes.

Mixeur plongeant

Pour la préparation du savon uniquement.

Moules

En silicone souple pour les savons et pains de massage, en matière plus dure pour les galets effervescents de bain.

Moulin

Électrique ou mécanique, un moulin sera indispensable pour moudre herbes, avoine, peaux d'agrumes, noyaux, etc. Un mortier pourra, dans

certaines préparations où la finesse de la mouture est de moindre importance, remplacer un moulin.

Saladiers, bols et récipients divers

Pour les diverses préparations. Préférez le verre et le grès à l'aluminium ou au plastique. Les récipients en émail conviennent bien s'ils ne sont pas écaillés.

Spatule

De préférence en silicone ou caoutchouc souple, une spatule sera essentielle pour récupérer jusqu'à la dernière goutte de vos précieuses mixtures.

Spray

Indispensable pour la préparation des galets de bain effervescents.

Thermomètres

Deux thermomètres sont souvent nécessaires pour mesurer la température simultanément dans deux préparations avant de les mélanger à même température. C'est notamment le cas pour la préparation du savon. Choisir des thermomètres de cuisine allant jusqu'à 100 °C.

Verre mesureur

Le verre est toujours préférable au plastique, une graduation précise, par 10 ml, est souhaitable.