

FABRIQUER SES COSMÉTIQUES MAISON

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 6.2 du parcours vers l'autonomie

« Ce qu'on met sur sa peau devrait pouvoir être mangé. – Julien Kaibeck »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche te guide pour créer tes propres produits de soin : simples, sûrs et adaptés à tes besoins. Fabriquer soi-même, c'est reprendre la maîtrise de ce qu'on met sur sa peau, réduire les déchets et limiter les produits chimiques. Pas besoin de laboratoire : quelques ingrédients de base suffisent à couvrir 90 % des usages du quotidien.

Objectifs

- Identifier les ingrédients essentiels et leurs usages
- Apprendre à formuler des produits sûrs et minimalistes
- Gagner en autonomie et en simplicité dans les soins

1. LES INGRÉDIENTS DE BASE

Catégorie	Ingrédient	Rôle principal	Remarques
Huiles végétales	Coco, amande douce, jojoba, olive	Hydratation, démaquillage, nutrition	Préférer bio et pressé à froid
Beurres	Karité, cacao	Protection, réparation, texture	Fondre au bain-marie
Eaux florales	Rose, lavande, hamamélis	Tonique, apaisante, purifiante	Se conservent au frais
Cires naturelles	Cire d'abeille, carnauba	Texture, protection, solidité	Petite quantité suffit
Argiles	Verte, blanche, rose	Nettoyage, masque, apaisant	Adapter au type de peau
Aloe vera	Gel	Hydratant, cicatrisant, calmant	À conserver au réfrigérateur
Bicarbonate de soude	Poudre	Déodorant, gommage, dentifrice	À doser avec modération
Huiles essentielles	Lavande, tea tree, géranium	Antiseptiques, parfumantes	À diluer et tester toujours
Amidon / fécule	Maïs, arrow-root	Matifiant, adoucissant	Alternative aux talcs industriels
Conservateurs naturels	Vitamine E, extrait de pépins de raisin	Antioxydants, stabilisants	Indispensables pour produits aqueux

2. RECETTES SIMPLES POUR DÉBUTER

Produit	Ingrédients réels et quantités	Mode de préparation	Conservation
Baume multi-usages (corps, lèvres, mains)	2 c. à s. de beurres de karité + 1 c. à s. d'huile de coco + 1 c. à s. d'huile essentielle de lavande	Mettre fondre au bain-marie, verser dans un pot, laisser refroidir	2 semaines au réfrigérateur
Déodorant naturel	2 c. à s. huile de coco + 1 c. à s. bicarbonate de soude + 5 gouttes HE lavande	Mélanger à froid, réserver dans un pot	2 semaines au réfrigérateur
Dentifrice doux	1 c. à s. argile blanche + 1 c. à s. huile de coco + 2 gouttes HE menthe poivrée	Mélanger jusqu'à pâte homogène, puis verser dans un tube	2 semaines au réfrigérateur
Eau florale tonique	50 ml hydrolat de rose + 5 gouttes glycérine végétale	Mettre dans un flacon spray	2 semaines au réfrigérateur
Gommage doux	1 c. à s. miel + 1 c. à s. sucre fin + 1 c. à s. huile végétale	Mélanger	Usage immédiat

3. SÉCURITÉ, HYGIÈNE ET BON SENS

- Laver le matériel à l'eau chaude savonneuse et désinfecter à l'alcool.
- Tester chaque produit sur une petite zone de peau avant usage.
- Noter la date de fabrication sur l'étiquette.
- Éviter les ustensiles en métal avec les argiles (préférer bois ou verre).
- Conserver au frais les produits contenant de l'eau, aloe vera ou hydrolats.
- Ne pas mélanger huiles essentielles et médicaments sans avis médical.

Mes trois recettes à fabriquer en priorité :

1.
2.
3.

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que j'ai appris en fabriquant mes cosmétiques :

.....

Les produits que je veux remplacer à long terme :

.....

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be, rubrique "Santé & hygiène naturelle"
- Références : Slow Cosmétique (Julien Kaibeck) / Aroma-Zone (recettes validées) / La famille presque zéro déchet (Bénédicte Moret)
- Réseaux : ateliers cosmétiques locaux, ressourceries et groupes d'échanges