

## KIT ECOAUTONOMIE

**Fabriquer ses cosmétiques maison**

*La base simple, saine et autonome*

Reprendre la main sur ce qu'on met sur sa peau,  
sans se compliquer la vie.

---



## **Table des matières**

<b><u>POURQUOI FABRIQUER SES COSMÉTIQUES SOI-MÊME ?</u></b>	<b>4</b>
<b><u>À QUI S'ADRESSE CE KIT ?</u></b>	<b>5</b>
<b><u>LES PRINCIPES DE BASE</u></b>	<b>6</b>
<b><u>LA BASE INDISPENSABLE</u></b>	<b>7</b>
<b><u>LE MATÉRIEL MINIMUM</u></b>	<b>8</b>
<b><u>HYGIÈNE &amp; SÉCURITÉ</u></b>	<b>9</b>
<b><u>BAUME MULTI-USAGES (CORPS, LÈVRES, MAINS)</u></b>	<b>10</b>
<b><u>DÉODORANT CRÈME SIMPLE</u></b>	<b>12</b>
<b><u>HUILE VISAGE PERSONNALISABLE</u></b>	<b>14</b>
<b><u>CRÈME VISAGE BASIQUE</u></b>	<b>15</b>
<b><u>DENTIFRICE DOUX</u></b>	<b>17</b>

# Pourquoi fabriquer ses cosmétiques soi-même ?

Fabriquer ses cosmétiques maison n'est ni un retour en arrière, ni une quête de perfection écologique.

C'est un **choix pragmatique**, accessible, qui permet de reprendre du pouvoir sur son quotidien.

La peau est un organe vivant. Ce que nous y appliquons traverse parfois la barrière cutanée et agit sur notre corps. Pourtant, la plupart des cosmétiques industriels contiennent des substances dont on ne maîtrise ni l'origine, ni l'impact à long terme.

Faire soi-même, c'est :

- savoir ce qu'on utilise,
- réduire la dépendance à l'industrie,
- simplifier ses routines,
- faire des économies,
- retrouver une forme d'autonomie concrète.

L'objectif n'est pas de tout remplacer, ni de tout faire parfaitement.

L'objectif est de **choisir**, plutôt que de consommer par défaut.

---

# À QUI S'ADRESSE CE KIT ?

Ce kit s'adresse à toute personne qui souhaite :

- commencer simplement les cosmétiques maison,
- éviter de se perdre parmi des centaines de recettes,
- comprendre les bases avant de se lancer,
- construire une autonomie réaliste, compatible avec une vie normale.

Ce kit **n'est pas** :

- une formation de formulation cosmétique avancée,
- un guide pour créer une marque,
- une injonction à tout faire soi-même.

Ici, on cherche le **juste milieu** :

moins de dépendance, plus de maîtrise, sans radicalité.

---

# **LES PRINCIPES DE BASE**

Avant de parler de recettes, quelques principes essentiels.

## **1. Moins d'ingrédients, moins d'erreurs**

Une recette courte est plus fiable, plus stable et plus facile à refaire.

## **2. Polyvalence avant spécialisation**

Un baume multi-usages est souvent plus utile que cinq produits différents.

## **3. L'hygiène n'est pas négociable**

Un cosmétique maison mal préparé peut devenir un problème, pas une solution.

## **4. Tout ne se conserve pas indéfiniment**

Les cosmétiques maison sont vivants. Ils ont une durée de vie limitée, et c'est normal.

## **5. Ton rythme compte**

L'autonomie doit s'adapter à ta vie, pas l'inverse.

---

# LA BASE INDISPENSABLE

## Les ingrédients essentiels

Pas besoin d'une armoire pleine. Avec **moins de dix ingrédients**, il est possible de fabriquer la majorité des cosmétiques du quotidien.

- **Huile végétale** (jojoba, amande douce, olive...)  
Nourrit, protège, sert de base à de nombreux soins.
- **Beurre végétal** (karité ou cacao)  
Réparateur, protecteur, idéal pour les baumes.
- **Cire** (abeille ou végétale)  
Permet de solidifier les préparations.
- **Hydrolat** (ou eau bouillie refroidie)  
Phase aqueuse pour les crèmes.
- **Émulsifiant simple**  
Nécessaire pour stabiliser les crèmes.
- **Conservateur naturel**  
Indispensable dès qu'il y a de l'eau.
- **Fécule ou arrow-root**  
Absorbe l'humidité, utile pour les déodorants.
- **Argile ou bicarbonate** (optionnel)  
Pour l'hygiène et les déodorants.
- **Vitamine E**  
Antioxydant, prolonge la durée de vie des huiles.

Avec cette base, tu peux déjà fabriquer **80 %** de tes cosmétiques.

---

# LE MATÉRIEL MINIMUM

Inutile d'investir dans du matériel professionnel.

Voici le strict nécessaire :

- une balance précise,
- un verre doseur ou bécher,
- une spatule ou cuillère,
- un petit fouet ou mixeur manuel,
- des pots propres (verre ou aluminium),
- de l'alcool pour désinfecter.

Le plus important n'est pas le matériel, mais la **propreté**.

---

# **HYGIÈNE & SÉCURITÉ**

C'est la partie la plus importante du kit.

Avant chaque fabrication :

- laver et désinfecter le matériel,
- nettoyer le plan de travail,
- se laver les mains.

Pendant :

- éviter tout contact direct avec les doigts,
- travailler calmement, sans précipitation.

Après :

- étiqueter chaque produit (nom + date),
- conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière,
- jeter sans hésiter au moindre doute (odeur, texture, couleur).

Un cosmétique maison n'est pas éternel.

Le jeter fait partie d'une pratique saine.

---

# Baume multi-usages (corps, lèvres, mains)

## À quoi ça sert ?

Un baume nourrissant et protecteur pour les zones sèches : lèvres, mains, pieds, coudes, petites irritations.

---

## Ingrédients (pour ~60 g de baume)

- 30 g **huile végétale**  
(olive, amande douce, jojoba ou tournesol)
- 20 g **beurre de karité**
- 10 g **cire d'abeille** (ou cire végétale)

Ratio simple : **3 / 2 / 1**

---

## Matériel

- balance précise
  - bol ou bécher résistant à la chaleur
  - casserole pour bain-marie
  - spatule ou cuillère
  - pot propre et désinfecté
- 

## Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol.
  2. Faire fondre **au bain-marie** à feu doux.
  3. Mélanger jusqu'à obtenir un liquide homogène.
  4. Retirer du feu.
  5. Verser immédiatement dans le pot.
  6. Laisser refroidir à température ambiante.
- 

## Utilisation

- Appliquer une petite quantité sur peau propre.
  - Très économique : peu de produit suffit.
-

## **Conservation**

- Environ **6 mois**
  - À l'abri de la chaleur et de la lumière.
-

# Déodorant crème simple

## À quoi ça sert ?

Neutraliser les odeurs tout en respectant la peau.

---

## Ingrédients (pour ~60 g)

- 30 g **huile végétale**
- 20 g **beurre de karité**
- 10 g **fécule** (maïs ou arrow-root)
- 5 g **bicarbonate**  
→ ou **argile blanche** pour peaux sensibles

Pour une première fois : **commencer sans bicarbonate**.

---

## Matériel

- balance
- bol
- bain-marie
- spatule
- pot

## Préparation

1. Faire fondre l'huile et le beurre au bain-marie.
2. Retirer du feu.
3. Ajouter la féculle (et le bicarbonate ou l'argile).
4. Mélanger soigneusement jusqu'à texture lisse.
5. Verser dans le pot.
6. Laisser refroidir.

---

## Utilisation

- Prélever une **très petite quantité**.
- Appliquer sous les aisselles propres.

## **Conservation**

- **Environ 3 à 6 mois.**
  - Si irritation : arrêter ou retirer le bicarbonate.
-

# **Huile visage personnalisable**

## **À quoi ça sert ?**

Hydrater, nourrir et protéger la peau du visage.

---

## **Ingédients (pour 30 ml)**

- 30 ml **huile végétale adaptée** :
    - peau sèche : amande douce, avocat
    - peau mixte : jojoba
    - peau grasse : noisette
  - option : 3 à 5 gouttes **vitamine E**
- 

## **Matériel**

- petit flacon propre
  - entonnoir (facultatif)
- 

## **Préparation**

1. Verser l'huile dans le flacon.
  2. Ajouter la vitamine E si utilisée.
  3. Refermer et agiter doucement.
- 

## **Utilisation**

- 2 à 3 gouttes sur peau légèrement humide.
  - Peut remplacer une crème visage.
- 

## **Conservation**

- Environ **6 mois**.
-

# Crème visage basique

## À quoi ça sert ?

Hydrater la peau avec une texture légère.

---

## Ingrédients (pour ~50 g)

### Phase huile

- 15 g huile végétale
- 5 g émulsifiant

### Phase aqueuse

- 25 g hydrolat ou eau bouillie refroidie

### Après refroidissement

- 0,5 g conservateur naturel (selon notice)
  - option : vitamine E
- 

## Matériel

- 2 bols
  - balance
  - bain-marie
  - fouet ou mini-mixeur
  - pot propre
- 

## Préparation

1. Mettre la phase huile dans un bol.
  2. Mettre la phase aqueuse dans un autre bol.
  3. Chauffer les deux au bain-marie ( $\approx 70$  °C).
  4. Verser la phase aqueuse dans la phase huile.
  5. Fouetter énergiquement 1 à 2 minutes.
  6. Continuer à mélanger en refroidissant.
  7. Ajouter conservateur et vitamine E.
  8. Mélanger, puis mettre en pot.
-

## **Utilisation**

- Appliquer une noisette sur peau propre.
- 

## **Conservation**

- **2 à 3 mois** maximum.
  - Toujours jeter au moindre doute.
-

# Dentifrice doux

## À quoi ça sert ?

Nettoyer les dents sans abrasivité excessive.

---

## Ingrédients (pour ~50 g)

- 30 g **argile blanche**
  - 20 ml **eau**
  - option : 1 goutte huile essentielle (menthe douce)
- 

## Matériel

- bol
  - spatule
  - pot
- 

## Préparation

1. Mélanger l'argile et l'eau jusqu'à pâte lisse.
  2. Ajouter l'huile essentielle si utilisée.
  3. Mettre en pot.
- 

## Utilisation

- Prélever avec une spatule (pas la brosse).
  - Ne pas avaler.
- 

## Conservation

- Environ **1 mois**.
  - Préférer petites quantités.
-