

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

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

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 béccher 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 fécule (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.

Ingrédients (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 ($\approx 70^{\circ}\text{C}$).
 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.
-