ÉTAPE 6 · SANTÉ ET HYGIÈNE

6.2

Fabriquer ses cosmétiques maison

Quelques soins simples, faits avec peu d'ingrédients, en commençant par les recettes les plus sûres. Pour réduire ses achats et ses emballages sans prendre de risque pour sa peau.

DURÉE
Une heure pour vos deux premières recettes

MATÉRIEL
Bain-marie, pots en verre propres, étiquettes

NIVEAU
Débutant, sans eau ni soude au départ

La règle d'or : commencer sans eau

Un baume, une huile ou un déodorant en crème ne contiennent pas d'eau : les microbes s'y développent très peu, ils se conservent des mois et se ratent difficilement. Dès qu'une recette contient de l'eau (crème, lotion, gel d'aloe, hydrolat), elle devient fragile et doit être faite en petite quantité et gardée au frais.

Pour débuter

- baume pour les lèvres et les mains
- huile démaquillante ou de massage
- déodorant en crème
- gommage au sucre, masque à l'argile (minute)

Plus tard, avec méthode

- crèmes et laits (émulsions : eau + huile)
- lotions et brumes à base d'eau
- savon à froid, qui demande de la soude caustique
- tout produit pour bébé : demandez conseil

Ce que le fait maison n'est pas. Pas un soin « qui guérit » : une gêne qui dure se montre à un médecin. Pas une garantie de sécurité : « naturel » ne veut pas dire « sans danger ». Et pas d'écran solaire maison, car il est impossible d'en connaître la protection réelle.

1. Les règles de sécurité

Hygiène

- Mains lavées, plan de travail nettoyé, cheveux attachés.
- Ustensiles réservés aux cosmétiques, lavés à l'eau chaude savonneuse puis passés à l'alcool ménager et séchés.
- Pots et flacons en verre ébouillantés ou passés à l'alcool, bien secs.
- Une spatule propre pour se servir, plutôt que les doigts.

Conservation

- Étiquetez chaque pot : nom, ingrédients, date de fabrication.
- Sans eau : à l'abri de la chaleur et de la lumière, quelques mois.
- Avec eau et sans conservateur : au réfrigérateur, quelques jours seulement, ou préparé juste avant usage.
- Odeur, couleur ou aspect qui change : on jette.

Test de tolérance. Avant le premier usage, appliquez un peu de produit au pli du coude et attendez 24 à 48 heures. Rougeur, démangeaison ou brûlure : n'utilisez pas la recette.

Huiles essentielles : facultatives et jamais anodines

Ce sont des concentrés très puissants. Jamais pures sur la peau, jamais sur les muqueuses, le nez ou les yeux. Les femmes enceintes ou allaitantes, les jeunes enfants, les personnes asthmatiques ou épileptiques demandent l'avis d'un médecin avant tout usage. Chez l'enfant, certaines (eucalyptus, sauge, camphre...) peuvent provoquer des convulsions. Rangez les flacons hors de portée, à l'écart des médicaments. Dans le doute, faites vos recettes sans : elles marchent aussi bien.

Savon à froid : la soude caustique est corrosive

Elle peut causer de graves brûlures de la peau et des yeux. Gants, lunettes de protection, manches longues, pièce aérée, enfants et animaux hors de la pièce. Versez toujours la soude dans l'eau, jamais l'inverse. Suivez une recette calculée et éprouvée, sans improviser les quantités.

En cas d'accident

Projection dans l'œil ou sur la peau : rincez immédiatement et longuement à l'eau courante (au moins 15 minutes). Ingestion : ne faites pas vomir. Appelez :

070 245 245
Centre Antipoisons, Belgique

145
Tox Info Suisse

15 ou 112
France, urgence vitale

2. Les ingrédients de base

Six ingrédients, plus la fécule de maïs de vos placards, suffisent pour toutes les recettes de cette fiche. Achetez de petites quantités pour commencer.

Ingrédient	Rôle	Conservation	Attention
Huiles végétales	Nourrir, démaquiller, masser	Tournesol, olive, amande douce : à l'abri de la lumière. Elles rancissent avec le temps.	Allergie aux fruits à coque : évitez l'amande.
Beurres	Protéger, donner de la tenue	Karité, cacao : plusieurs mois au sec.	Faire fondre doucement au bain-marie.
Cire d'abeille	Solidifier un baume	Très longue conservation.	Peu suffit : environ 1 part pour 4 à 5 parts d'huile et de beurre.
Argiles	Masque, nettoyage doux	Poudre sèche : longue conservation.	Mélanger avec de l'eau juste avant usage.
Bicarbonate	Limiter les odeurs	Au sec.	Peut irriter les aisselles sensibles : faible dose et test.
Vitamine E	Ralentir le rancissement des huiles	Au frais.	Ce n'est pas un conservateur : elle ne protège pas des microbes.

3. Quatre recettes sans eau pour débuter

Recette	Ingrédients	Préparation	Se garde
Baume lèvres et mains	2 c. à s. de beurre de karité, 1 c. à s. d'huile végétale, 1 c. à c. rase de cire d'abeille	Fondre au bain-marie, mélanger, couler en petits pots, laisser figer.	Environ 6 mois
Déodorant en crème	2 c. à s. d'huile de coco, 1 c. à s. de fécule de maïs, 1 c. à c. de bicarbonate	Mélanger à froid jusqu'à une crème lisse. Une noisette par aisselle.	Environ 3 mois
Huile démaquillante	Huile de tournesol ou d'olive seule	Masser sur peau sèche, retirer avec un coton ou un gant humide.	Celle de la bouteille
Gommage au sucre	1 c. à s. de sucre fin, 1 c. à c. d'huile, éventuellement 1 c. à c. de miel	Mélanger au moment, masser doucement, rincer. Pas sur le visage irrité.	Usage immédiat

Durées indicatives pour un produit sans eau, préparé avec du matériel propre et gardé à l'abri de la chaleur. Pour aller plus loin, les guides déodorant, dentifrice, shampoing solide et savon à froid sont sur ecoautonomie.com.

4. Ma salle de bain, produit par produit

Faites le tour de vos produits. Inutile de tout remplacer : choisissez deux ou trois produits faciles, que vous rachetez souvent.

Produit que j'achète	Prix / mois	Remplaçable par une recette simple ?	Priorité

5. Mes étiquettes

À recopier sur vos pots, ou à découper et coller.

Produit : .....
Ingrédients : .....
Fabriqué le : ..... À utiliser avant : .....

Produit : .....
Ingrédients : .....
Fabriqué le : ..... À utiliser avant : .....

Produit : .....
Ingrédients : .....
Fabriqué le : ..... À utiliser avant : .....

Produit : .....
Ingrédients : .....
Fabriqué le : ..... À utiliser avant : .....

ET ENSUITE ?

Notez ce que vous avez fabriqué et ce qui vous a plu, puis passez à l'étape 7 avec la fiche 7.1, « Simplifier pour respirer » : y voir clair dans son budget et alléger sa charge mentale.