C'est moi QUI L'AI FAIT !

Shampoing, masques, crèmes, lotions, gels, sérums… Soins de beauté ou hygiène du corps, vous pouvez tout faire vous-même. Les adeptes avancent trois bonnes raisons à la cosméto maison : des soins vraiment adaptés, prendre du plaisir à les fabriquer et faire des économies.

Par Pascal Turbil

Le home made est tendance. Mais, au-delà de l'effet de mode, de vraies raisons incitent à réaliser ses propres produits de beauté et de soins.

Parce que je personnalise ma cosmétique

Le home made, c'est savoir très précisément ce que l'on s'applique sur la peau. Vous choisissez la quantité de produits et surtout, la nature des ingrédients. « *Les consommateurs sont en quête de naturel. Ils rejettent les parabènes, les conservateurs et le chimique d'une manière générale, pour se tourner vers le naturel et le bio, ils s'orientent vers le fait maison. Ce n'est pas difficile. La plupart du temps, il suffit de mélanger une huile et une crème pour réaliser une émulsion efficace…* », insiste Patrick Rozan, animateur du site « atelier-cosmetic-bio ». De fait, on peut tout fabriquer chez soi, y compris le maquillage et toujours en sélectionnant ses principes actifs, textures, parfums, etc. Katja Stojetz, gérante de « ma cosméto perso » et fondatrice de « Huiles et Sens », compare ce que l'on s'applique sur la peau à ce que l'on mange : « *Dans l'industrie, on vante un produit soi-disant riche en principes actifs quand il n'en*

contient que 1 %. En vérité, on vous vend, souvent très cher, de l'eau et de l'huile de tournesol. »

Parce que « faire soi-même », c'est ludique

L'autre intérêt du home made selon les aficionadas, Katja Stojetz en tête, reste le plaisir de fabriquer : « *Avec les cours et autres ateliers qui existent partout en France et la possibilité de trouver tous les ingrédients dans son frigo, sur les marchés ou sur les sites spécialisés, il est possible de jouer au petit chimiste, seul(e), en famille ou entre amis, exactement comme lorsque l'on réalise une recette de cuisine.* » Mais si, pour mélanger deux huiles, aucun matériel spécifique n'est nécessaire, il faut un minimum d'équipement pour passer à la vitesse supérieure. Anne Dufour adepte du fait maison simple (auteure de nombreux ouvrages dont « Ma Bible Santé Nature », chez Leduc.s), tempère les ardeurs : « *J'aime surtout incorporer des huiles essentielles dans une huile végétale toute simple pour obtenir une cosmétique archi basique, genre huile végétale de ceci + HE de cela pour tel résultat. Dès qu'il est question de se lancer dans les formulations de gels douche, c'est une autre affaire. Pour obtenir un touché soyeux ou mousseux, cela devient de la vraie chimie. Sans compter le matériel nécessaire : balance de précision, batteurs et casseroles spécifiques… Un vrai labo.* » Reste que les ateliers vous apprennent à tout confectionner : crème anti-âge, eau démaquillante, gel moussant, huile sèche, masque capillaire, sérum raffermissant, shampoing, etc.

Parce que c'est économique

« *Des huiles végétales de qualité, des principes actifs en réelle quantité et cela pour environ 10 fois moins cher qu'une crème vendue en rayon.* » Pour Katja Stojetz, il n'y a pas photo. Et pour être précis, une crème de jour hydratante, le soin le plus utilisé, coûte entre 2 et 5 euros (selon les ingrédients) lorsqu'on la fabrique, contre une vingtaine d'euros minimum pour les marques les moins prestigieuses que l'on trouve dans le commerce. Normal, vous ne payez que les ingrédients. Pas de marketing (la moitié du coût d'un produit), pas d'intermédiaire, de marge de distributeur, pas de packaging, pas de part de rêve avec le visage photoshopé d'une actrice… Les « Ateliers de la souris verte » en apportent la démonstration, avec une crème de jour hydratante à base d'ingrédients bio certifiés :

Pour 50 ml, on a besoin de :
- 15 ml d'huile végétale (1 €)
- 30 ml d'hydrolats aromatiques (0,96 €)
- 2 g de cire émulsifiante (0,40 €)
- 0,3 ml d'huiles essentielles (0,60 €)
- 0,3 ml gouttes de conservateur (0,20 €)
- 1 pot de 50 ml (1,50 €)

Coût total : tout juste 4,66 € pour un produit qui contient plus de 90% de principes actifs ! ●

Six sites home made

www.macosmetoperso.com
www.atelier-cosmetic-bio.com
www.biendansmacuisine.com
www.huiles-et-sens.com
www.aroma-zone.com
www.ateliers-souris-verte.com

Deux recettes faciles avec www.huiles-et-sens.com

BAIN VAPEUR DU VISAGE AUX HUILES ESSENTIELLES

Les bains vapeur (fumigations) favorisent l'ouverture des pores et permettent d'éliminer les impuretés, les cellules mortes et le sébum. La vapeur stimule la circulation sanguine à la surface de l'épiderme, hydrate et adoucit la peau. Le teint devient plus clair et plus lumineux.

1. Préparez une grande serviette-éponge pour recouvrir la tête, une autre pour essuyer le visage ainsi qu'un grand bol/saladier.
2. Lavez/démaquillez le visage.
3. Chauffez 1 litre d'eau (non chlorée, type eau de source) et versez-la dans le saladier.
4. Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle en fonction de votre type de peau.
5. Mettez immédiatement la serviette au-dessus de votre tête pour former une sorte de tente autour de la casserole.
6. Fermez les yeux et gardez le visage penché à environ 20 cm de la surface de l'eau. Restez entre 5 et 10 minutes dans cette position. Si la chaleur est trop intense, éloignez votre visage de l'eau. Si vous avez la peau sèche ou si votre épiderme laisse entrevoir des vaisseaux sanguins, appliquez au préalable une mince couche de crème hydratante et tenez votre visage à 40 cm de la surface de l'eau.
7. Une fois le soin terminé, rincez le visage d'eau fraiche et séchez.
8. Soin après bain vapeur :
   - Peaux normales à grasses : vous pourrez procéder à un gommage doux et appliquer une lotion, crème ou huile hydratante.
   - Peaux sèches et sensibles : appliquez directement une crème hydratante et/ou une huile de soin.

EXFOLIANT VISAGE & CORPS

Nettoie la peau en douceur, gomme les peaux mortes et rend la peau plus lisse et douce.

1. Mélanger une 1/2 cuillère à café de poudre de graines de pépins de figuier avec 1-2 cuillères à café de gel lavant doux ou un peu de lait démaquillant.
2. Humidifier la peau, appliquer le mélange sur la peau et masser légèrement. Rincer et appliquer une crème ou huile de beauté par la suite.