

ATELIER HOME MADE

Réalisons  
nos produits  
maison

PRENDRE SOIN DE SOI

# LES COSMÉTIQUES



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

NORMANDIE

# POURQUOI FAIRE SES PRODUITS "MAISON"?

## POUR SA SANTE

Il est important d'évoluer dans un environnement plus sain pour soi et pour sa famille.

Fabriquer ses propres produits donne une meilleure maîtrise de ce que nous utilisons car nous connaissons exactement les ingrédients qui les composent !

## POUR L'ENVIRONNEMENT

Fabriquer ses produits avec des ingrédients naturels, c'est mieux pour notre environnement et pour la planète. C'est agir de manière responsable, écologique et citoyenne en mettant en pratique le développement durable : réduction des déchets (réutilisation des contenants), moins de pollution de l'eau et du sol...

## POUR FAIRE DES ECONOMIES

Faire ses produits « maison », c'est économique ! Avec un tout petit budget et ce que l'on trouve dans les placards il est possible de réaliser des recettes très simples, efficaces et multiusages !

## POUR SON ESTIME PERSONNELLE

« C'est moi qui l'ai fait ! », c'est une petite fierté d'utiliser les produits qu'on a réalisés soi-même et c'est un moyen de se préserver de l'influence de la publicité !

LES COSMETIQUES

# LES COMPOSANTS D'UN COSMÉTIQUE

Tout produit cosmétique est un mélange et est composé de plusieurs éléments :

## EXCIPIENT

Substance qui sert à accélérer la diffusion du principe actif dans la peau (l'épiderme plus précisément).

Par exemple, une crème est souvent composée de 80% environ d'excipient (eau + huile). C'est pourquoi la qualité et l'efficacité de cette crème en dépendent très fortement.

En cosmétique maison, les principaux excipients sont des huiles végétales et des hydrolats (eaux de distillation).

## PRINCIPE ACTIF

Substance très concentrée, donc introduite en faible quantité dans un produit cosmétique. C'est ce que l'on appelle la partie active.

Les huiles végétales et hydrolats contiennent déjà des principes actifs, mais ils sont complétés par les huiles essentielles et des actifs cosmétiques, qui sont très concentrés (exemples : acide hyaluronique, argiles et terres...).

Ils vont déterminer les propriétés du produit : relaxant, tonifiant, anti-âge, régulateur... .

## ADJUVENT

Indispensable ; il en existe plusieurs catégories qui jouent chacune leur propre rôle.

Nous pouvons citer les conservateurs (Vitamine E, Isocide par exemple) ou encore les agents de texture (gomme par exemple).

## ADDITIF

Facultatif, mais souvent agréable en cosmétologie, il s'agit des parfums (arômes) et des colorants naturels.

## LES HUILES VEGETALES

Une huile végétale est un corps gras extrait par macération ou pression de différentes espèces botaniques (fleurs, plantes...). On nomme également huile végétale les <macérâts> huileux et les beurres végétaux.

Bien plus qu'un simple excipient, elle est une source de principes actifs.

Les huiles végétales sont utilisées pour la base des crèmes, des huiles de beauté, de massage et des masques mais également pour les cheveux en shampooing, après shampoing ou en masque.

Voici un petit tour des huiles végétales que vous pouvez utiliser en fonction de votre type de peau et de votre type de cheveux :

- Peau sèche : huile d'argan, de noisette et de rose musquée
- Peau normale : huile de jojoba et d'argan
- Peau mixte : huile de jojoba
- Peau grasse : huile de jojoba, de noisette et de nigelle
- Peau acnéique : huile de jojoba, de calophylle et de nigelle
- Peaux matures : huile d'argan pour son effet tenseur, de rose musquée et de calophylle qui active la circulation sanguine et favorise la régénération cellulaire
- Cheveux secs et cassants : huile de jojoba, d'argan et d'avocat, ou encore du beurre de karité sur les pointes pour prévenir les fourches
- Cheveux fins et sans volume : huile de coco
- Cuir chevelu irrité et/ou pellicules : huile d'amande douce
- Cheveux gras : huile de nigelle et de jojoba

Source : ASEF

## LES HUILES ESSENTIELLES

L'huile essentielle est un liquide très concentré obtenu par distillation ou extraction mécanique. Très riche en principes actifs, elle est beaucoup utilisée en cosmétologie.

Cependant, étant composée de molécules aromatiques très puissantes, il ne faut pas l'utiliser pure car elle peut provoquer rougeurs et irritations.

Voici un petit tour des huiles essentielles que vous pouvez utiliser en fonction de votre type de peau :

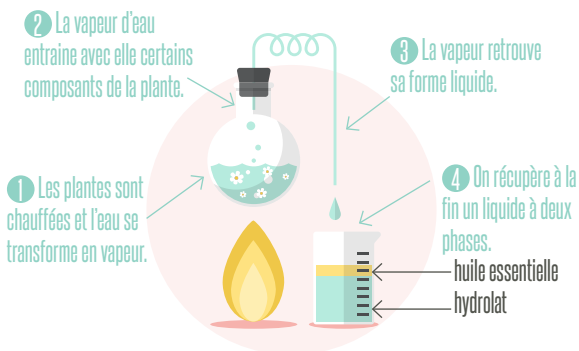
- Peau normale : huiles essentielles de lavande, de géranium et de rose
- Peau grasse : huiles essentielles de cyprès, de géranium, de lavande et de mandarine
- Peau sèche : huiles essentielles de géranium et de néroli
- Peaux mixte : huiles essentielles de bois de santal, de géranium et de lavande



Vérifiez également que son usage ne soit pas contre-indiqué, notamment pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes allergiques.

# LES HYDROLATS

Un hydrolat (ou eau de distillation) est un extrait d'une plante aromatique obtenu par entraînement à la vapeur d'eau. Les eaux florales, obtenues à partir des fleurs, font partie des hydrolats.



Ils sont très appréciés pour leur parfum.

Quelques exemples d'hydrolats associés à leurs propriétés :

- Rose > éclat
- Fleur d'oranger > apaisant
- Citron > éclaircissant
- Lavande > rééquilibrant
- Tea tree > anti-inflammatoire
- Bleuet > apaisement des yeux

## AUTRES INGRÉDIENTS À AVOIR CHEZ SOI...

Pour réaliser vous-même vos produits de beauté, vous aurez besoin de certains ingrédients :

### SAVON PUR DE MARSEILLE OU D'ALEP

Attention aux contrefaçons. Privilégier les savons purs (72% d'huile minimum).

### ARGILE

En vente en pharmacie, parapharmacies, magasins « bio » ou diététiques

- ARGILE VERTE : peaux normales ou grasses
- ARGILE BLANCHE : peaux sèches et fragiles
- ARGILE ROUGE : peaux normales et sensibles
- ARGILE ROSE : peaux réactives (rougeurs)
- RHASSOUL : tous les types de peaux

### INGRÉDIENTS DU QUOTIDIEN

- MIEL : nourrissant, cicatrisant, apaisant...
- SEL : exfoliant
- EAU...

QUOI ?	OÙ ?
Savon de Marseille ou d'Alep ~ 3€ les 600g	Grande surface (rayon droguerie) ou magasin « bio »
Huiles essentielles entre 4€ et 10€ le flacon	Magasin « bio » ou parapharmacie
Huiles végétales entre 4€ et 10€ pour 50 mL	Magasin « bio », et parfois au rayon alimentation en grande surface
Argile entre 2€ et 5€ les 250g	Pharmacie, parapharmacie, magasin « bio » ou diététique

# LES RECETTES

## SOINS CORPS

*D'après les recettes de l'ASEF (Association Santé Environnement France)*  
[www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

### SAVON

Utiliser tout simplement du savon pur de Marseille ou d'Alep qui sont des produits naturels.

### GEL DOUCHE

Râper 200g de savon d'Alep et le faire chauffer dans 1L d'eau. Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle de lavande et laisser refroidir. Mettre le gel dans un flacon à pompe.

Il se conserve plusieurs mois.

### GOMMAGE CORPS

Mixer 4 c. à soupe de flocons d'avoine, 4 c. à café d'amande en poudre et du vinaigre de cidre pour obtenir une pâte gommante. Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de géranium ou de santal et mélanger. Sur un corps propre, appliquer le produit en massant doucement et insister sur les parties rugueuses (talons, coudes, genoux) puis rincer.

### HUILE CONTRE LES VERGETURES

Mélanger 200ml d'huile de jojoba, 100ml d'huile de germe de blé et 100ml d'huile de rose musquée. Verser le tout dans un flacon de verre. Appliquer la préparation matin et soir en mouvements circulaires.



# LES RECETTES

## SOINS VISAGE ET CHEVEUX

### MASQUE A L'ARGILE

Délayer l'argile brute dans de l'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une pâte. En mettre sur le visage, le corps ou les cheveux pendant 20 minutes puis rincer à l'eau tiède.

### MASQUE POUR "PEAUX GRASSES"

Dans un bol, mélanger 3 c. à soupe d'argile verte avec 3 c. à café d'huile de noisette. Ajouter de l'eau minérale pour obtenir une pâte onctueuse. Appliquer sur le visage, laisser poser 20 minutes et rincer à l'eau tiède. Vous pouvez changer d'argile ou d'huile selon votre type de peau.

### GOMMAGE VISAGE

Mélanger de la farine d'avoine avec juste assez d'eau pour avoir une pâte épaisse et l'appliquer sur le visage. Masser en mouvements circulaires, éviter le contour des yeux trop fragile, puis rincer. A faire une fois par semaine.

### CREME NOURRISSANTE

Dans un bain-marie, mettre 1 c. à café de cire d'abeille en granulés, ½ c. à café de miel, 15ml d'huile d'amande douce et 15ml d'huile de germe de blé. Ajouter 15ml d'eau de rose. Retirer le mélange tout en remuant. Une fois refroidi, mettre 3 gouttes d'huile essentielle de rose et mélanger. Mettre le tout dans un pot à couvercle vissé. A conserver 3 mois au réfrigérateur.

### SOIN POUR CHEVEUX FOURCHUS

Mettre dans un bol 2 c. à soupe de miel liquide avec 5 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de romarin. Mélanger le tout, appliquer sur les cheveux pendant 45 minutes, rincer et faire un shampoing doux.



Avant toute utilisation, veillez à tester le produit sur une petite zone de votre corps.

# RECETTE DE L'ATELIER

## LE LINIMENT OLEO-CALCAIRE

### A QUOI SERT LE LINIMENT ?

Ce soin maison va remplir plusieurs fonctions : nettoyage du siège et débarbouillage du visage de bébé, hydratation des peaux sèches et même démaquillant pour les mamans !

### INGREDIENTS

125 ml d'eau de chaux

125 ml d'huile d'olive bio

### EQUIPEMENTS

Un récipient

Un mixeur (ou un peu d'huile de coude !)

Un flacon opaque et propre de 250 ml

Un entonnoir

Du coton ou des lingettes en coton lavables

### RECETTE POUR 250 ML DE LINIMENT OLEO CALCAIRE :

- Mélanger dans un récipient (ou directement dans le flacon) l'eau de chaux et l'huile d'olive
- Mixer ou secouer pendant environ 5 minutes
- Verser la préparation dans le flacon à l'aide de l'entonnoir (si besoin)
- Vous pouvez maintenant faire la toilette de votre bébé en toute tranquillité !

### UTILISATION

- Bien agiter avant chaque utilisation
- Imbiber votre coton du « liniment maison » pour l'appliquer
- Durée de conservation : environ 1 mois à l'abri de la lumière

# QUIZZ

## QUE REPRESENTENT CES SYMBOLES PRESENTS SUR L'EMBALLAGE DES COSMETIQUES ?

1.



- a. Les précautions particulières et la liste des ingrédients se trouvent sur une notice, une étiquette, une bande ou une carte jointe ou attachée.
- b. La notice est rédigée dans la langue de provenance du produit, les traductions sont disponibles sur le site de la marque.
- c. Aucune de ces deux propositions.

2.



- a. Le produit doit agir un certain temps pour être efficace.
- b. Le produit doit être conservé ouverture vers le haut.
- c. Le produit, avant ouverture, se conserve pendant la durée indiquée à côté du symbole.

3.



- a. Le produit, après ouverture, se conserve pendant la durée indiquée à côté du symbole.
- b. Le produit dispose d'un couvercle permettant une meilleure conservation.
- c. L'emballage dispose d'une ouverture facile, il faut être vigilant avec les enfants.

4.



- a. L'emballage ou le produit est fabriqué avec des matières recyclées.
- b. La marque participe aux programmes européens d'élimination et de recyclage de tous les composants du conditionnement.
- c. Le matériau est valorisable : il peut être recyclé, ou être incinéré dans des usines de production d'énergie.

SOLUTIONS : 1-a/2-c/3-a/4-b

ATELIER HOME MADE

Réalisons  
nos produits  
maison

PRENDRE SOIN DE CHEZ SOI

# LES PRODUITS MENAGERS

  
MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

NORMANDIE

# POURQUOI FAIRE SES PRODUITS "MAISON" ?

## POUR SA SANTE

Il est important d'évoluer dans un environnement plus sain pour soi et pour sa famille.

Fabriquer ses propres produits donne une meilleure maîtrise de ce que nous utilisons car nous connaissons exactement les produits qui les composent !

## POUR L'ENVIRONNEMENT

Fabriquer ses produits avec des ingrédients naturels, c'est mieux pour notre environnement et pour la planète. C'est agir de manière responsable, écologique et citoyenne en mettant en pratique le développement durable : réduction des déchets (réutilisation des contenants), moins de pollution de l'eau et du sol...

## POUR FAIRE DES ECONOMIES

Faire ses produits « maison », c'est économique ! Avec un tout petit budget et ce que l'on trouve dans les placards il est possible de réaliser des recettes très simples, efficaces et multiusages !

## POUR SON ESTIME PERSONNELLE

« C'est moi qui l'ai fait ! », c'est une petite fierté d'utiliser les produits qu'on a réalisés soi-même et c'est un moyen de se préserver de l'influence de la publicité !

# LES PRINCIPALES PROPRIETES DES PRODUITS MENAGERS

Les produits ménagers sont classés selon leur propriété, on retrouve ainsi :

## LES DETERGENTS

Les composants principaux sont les tensio-actifs.

Ils sont utilisés pour les opérations de nettoyage pour faciliter l'élimination des souillures comme les graisses (ex. de détergents : savon, produit vaisselle, produit pour le sol, lessives...).

## LES DESINFECTANTS

Ce sont des produits ou des procédés utilisés pour la désinfection temporaire. Leur utilisation permet d'éliminer, de tuer ou de freiner les micro-organismes et/ou d'inactiver les virus indésirables.

Il en existe différents types :

- Bactéricides : éliminent les bactéries
- Fongicides : éliminent les champignons microscopiques
- Sporicides : détruisent les spores
- Virucides : rendent les virus inactifs

## LES ABRASIFS

Il s'agit de produits contenant des détergents et de la silice ou de la calcite finement broyée pour l'action abrasive.

## LES DETARTRANTS

Ce sont des produits capables d'éliminer les dépôts calcaires.

## LES INGREDIENTS À AVOIR CHEZ SOI...

### L'EAU

Elle est essentielle pour la préparation des produits mais également pour le nettoyage à proprement parlé.

### LE VINAIGRE BLANC

Il est dégraissant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasite, anti-fongique,...

### LE BICARBONATE DE SOUDE

C'est une poudre fine blanche qui neutralise les odeurs, c'est un abrasif doux, un nettoyant et un adoucisseur d'eau.

### LES CRISTAUX DE SOUDE

Ce sont de petits cristaux translucides qui deviennent transparents au contact de l'air et qui permettent de détartrer, de dissoudre les matières grasses et de détacher. Ils sont particulièrement utiles pour nettoyer l'émail ou déboucher la plomberie.

### LES HUILES ESSENTIELLES

Elles ont des propriétés désinfectantes, antiseptiques, antibactériennes et antifongiques. Elles sont également désodorisantes, assainissantes et de formidables répulsifs à insectes.

Attention : leur dosage se compte en gouttes. Voici quelques exemples d'huiles essentielles couramment utilisées pour le ménage : citron, pin sylvestre, eucalyptus, sapin, menthe poivrée.

### LE SAVON DE MARSEILLE

Il est idéal pour le lavage du linge.

### LE SAVON NOIR

Il est dégraissant et détachant, idéal pour les hottes et les fours. Il nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces.

## LES INGREDIENTS A AVOIR CHEZ SOI... (SUITE)

### LE SEL

Il détache, décape, désodorise, absorbe mais il est aussi antigel et fixateur de couleur.

### LE JUS DE CITRON

Il décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise et détartre.

### LE MARC DE CAFE

Il dégraisse, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir.

### LA CIRE D'ABEILLE ET LES CIRES VEGETALES

Elles possèdent des propriétés hydrofuges, antistatiques et nourrissantes. Elles sont utiles pour entretenir les bois et les cuirs.

### L'EAU OXYGENEE

Elle décolore, blanchit et désinfecte le linge.

### LA POUDRE DE PIERRE PONCE

Elle est abrasive et décapante.

### LES CENDRES DE BOIS

Elles sont abrasives, dégraissantes, absorbantes, nettoyantes, riches en potasse et idéales pour la fabrication de la lessive.

### L'HUILE VEGETALE (DE LIN, D'OLIVE, DE TOURNESOL, DE NOIX...)

Elle nettoie et fait briller le bois.



## LES INGREDIENTS A AVOIR CHEZ SOI... (SUITE)

QUOI ?	OÙ ?
Vinaigre blanc <i>moins d' 1€ le L</i>	Grande surface (rayon alimentaire et/ou produits ménagers)
Bicarbonate de soude <i>~ 3€ les 500g</i>	Grande surface (rayon alimentaire et/ou produits ménagers), pharmacie ou parapharmacie
Cristaux de soude <i>moins d' 1€ le kg</i>	Grande surface ou magasin «bio»
Savoir noir <i>~ 5€ le L</i>	Grande surface, pharmacie ou parapharmacie
Huiles essentielles <i>entre 4€ et 10€ le flacon</i>	Magasin « bio » ou parapharmacie
Sel	Dans vos placards
Huile d'olive	
Jus de citron	
Marc de café <i>récupération</i>	

# LES RECETTES

## LA MAISON EN GENERAL

Recettes inspirées du livre « Le grand ménage ».  
Pour en savoir plus : [www.raffa.grandmenage.info](http://www.raffa.grandmenage.info)

### ENTRETIEN DES SOLS (LINO, CARRELAGE, PLANCHER VITRIFIÉ)

Verser un bouchon de savon noir dans un seau d'eau.

### ENTRETIEN DES MEUBLES EN BOIS

Dans un vaporisateur de 50 ml, verser 5 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre blanc, autant d'huile d'olive et 15 gouttes d'huiles essentielles de citron puis secouer.

Vaporiser sur la surface à traiter et frotter avec un chiffon doux.

### LESSIVE LIQUIDE

Râper 150 g de savon de Marseille en paillettes (équivalent à 3 verres).  
Les verser dans un bidon de 3L avec 3 c à soupe de cristaux de soude et 1 L d'eau chaude.

Mélanger et laisser reposer 1 h (pour obtenir un liquide plus onctueux, mélanger au mixeur plongeant).

Allonger avec 1 L d'eau tiède, mélanger et laisser reposer une nuit.

Allonger avec 1 L d'eau froide, mélanger vigoureusement, mixer éventuellement, c'est prêt !

# LES RECETTES

## LA CUISINE

### LE LIQUIDE VAISSELLE

Dans un flacon opaque de 500ml, verser 1 c. à café de bicarbonate de soude, 4 c. à soupe de savon noir liquide, 3 c. à soupe de vinaigre blanc. Remplir d'eau. Ajouter une dizaine de gouttes d'huiles essentielles de citron, pin ou menthe. Agiter doucement.

### LE DESINFECTANT POUR MICRO-ONDES

Remplir un bol à moitié d'eau et mettre le jus d'un citron. Faire chauffer au micro-ondes jusqu'à ébullition puis nettoyer l'intérieur de votre appareil avec une éponge humide.

### LA CREME A RECUPER

Remplir la moitié d'un flacon opaque de 500ml de bicarbonate de soude. Ajouter  $\frac{1}{4}$  de sel fin de cuisine, 1 c. à soupe de savon neutre liquide (ou produit vaisselle écologique) et 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles. Compléter avec de l'eau et agiter.

Bien agiter avant chaque usage et bien rincer. Eviter de l'utiliser sur les surfaces fragiles telles que les plaques vitrocéramiques.

# LES RECETTES

## LA SALLE DE BAINS ET LES TOILETTES

### LE NETTOYANT WC (LAVAGE QUOTIDIEN)

Dans un vaporisateur de 500 ml, mettre 1/3 de vinaigre pour 2/3 d'eau. Compléter avec des huiles essentielles d'arbre à thé, de pamplemousse, de citron ou d'eucalyptus.

Laisser agir 15 à 20 minutes après vaporisation puis rincer.

### DECRASSAGE DES WC

Verser 2 à 3 c. à soupe de bicarbonate de soude, l'équivalent de sel fin, un verre de vinaigre blanc, de l'eau chaude.

Frotter.

### PAROIS DE DOUCHE ENTARTREES

Frotter à l'aide d'une éponge imbibée de vinaigre blanc chaud.

# RECETTE DE L'ATELIER

## LE NETTOYANT ET DESINFECTANT MULTIUSAGE

Ce désinfectant s'utilise sur toutes les surfaces à nettoyer et désinfecter (poubelle, plan de travail...).

### INGREDIENTS

1 c à soupe de bicarbonate de soude (environ 20g)

1/2 L d'eau

1 c à soupe de vinaigre blanc (environ 15mL)

Facultatif : 3 gouttes d'huile essentielle de votre choix (lavandin, citron, eucalyptus, romarin...)

### EQUIPEMENTS

Un flacon de 500mL

Un entonnoir

Un verre

### RECETTE

- Mettre dans le flacon 1 c. à soupe de bicarbonate de soude, 1/2 L d'eau et mélanger
- Mélanger dans un verre, 1 c. à soupe de vinaigre blanc et l'huile essentielle
- Verser dans le flacon à l'aide de l'entonnoir et secouer

### ASTUCES

- Utiliser un vaporisateur
- Bien secouer avant chaque utilisation

# QUIZZ

## QUE REPRESENTENT LES PICTOGRAMMES DES PRODUITS D'ENTRETIEN ?

Relier chaque pictogramme à sa signification.

1.



a.

**CORROSIF**

Je ronge les métaux ou la peau.

2.



b.

**INFLAMMABLE**

Je flambe.

3.



c.

**COMBURANT**

Je fais flamber.

4.



d.

**DANGER**

J'altère la santé.

5.



e.

**NEFASTE POUR  
L'ENVIRONNEMENT**

Je pollue l'environnement.

6.



f.

**CMR (CANCÉROGÈNE, MUTAGÈNE,  
TOXIQUE POUR LA REPRODUCTION)**

Je nuis gravement à la santé.

SOLUTIONS : 1-f-2-d-3-e-4-a-5-b-6-c