

Le féminin qui fait du bien

JUIN 2013
N°450 - 2,80€

santemagazine.fr

santé

magazine

-3kg
EN 1
SEMAINE

Facile et sans risque

MINCIR EXPRESS

Le nouveau régime protéiné

EFFICACE POUR MOI ET POUR LUI !

EXAMENS & CONCOURS

Comment booster sa mémoire

BEAUTÉ

Guide d'achat des solaires

Tendinites

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

**LASER, LUMIÈRE
PULSÉE...**

*Tout savoir
sur l'épilation
longue durée*

ARRÊT DU TABAC

Que penser de la cigarette électronique ?

CYSTITES

Les solutions naturelles

SPÉCIAL
FEMMES

Contraception ménopause

Choisir les bons traitements en toute sécurité

Témoignage

"J'ai décroché des anxiolytiques"

uni
éditions

L 11114 - 450 - F : 2,80 €





Beauté BESOIN DE SAVOIR

Fabriquer ses cosmétiques

est-ce raisonnable ?

LA COSMÉTIQUE MAISON A LE VENT EN POUPE. SI L'IDÉE EST TENTANTE, LA RÉALISATION PEUT LAISSER QUELQUEFOIS À DÉSIRER. QUEL BÉNÉFICE PEUT-ON EN TIRER ?

NOS CONSULTANTS



JULIEN KAIBECK
chroniqueur et spécialiste de la beauté naturelle



SOPHIE MACHETEAU
spécialiste de la cosmétique maison



Dr NAIMA MIDOUN
dermatologue

Malgré l'offre diversifiée de cosmétiques, vous souhaitez profiter de l'arrivée des beaux jours pour réaliser quelques produits de beauté ? Et pourquoi pas ? Il y a des avantages certains à vous lancer ainsi : le plaisir de faire les choses soi-même, l'envie d'utiliser des produits naturels pour créer un produit dont on maîtrise parfaitement la composition... L'essentiel étant alors de ne pas faire n'importe quoi et de respecter les conseils des pros. Démonstration.

Je me fais un masque

Fabriquer un masque soi-même est facile, et cela constitue le b.a.-ba de la cosmétique maison : comme il s'agit le plus souvent d'une recette "minute" à utiliser juste après sa préparation, il n'y a aucun problème de conservation. Il n'y a qu'à réunir

les ingrédients nécessaires, les mélanger, et votre masque est prêt !

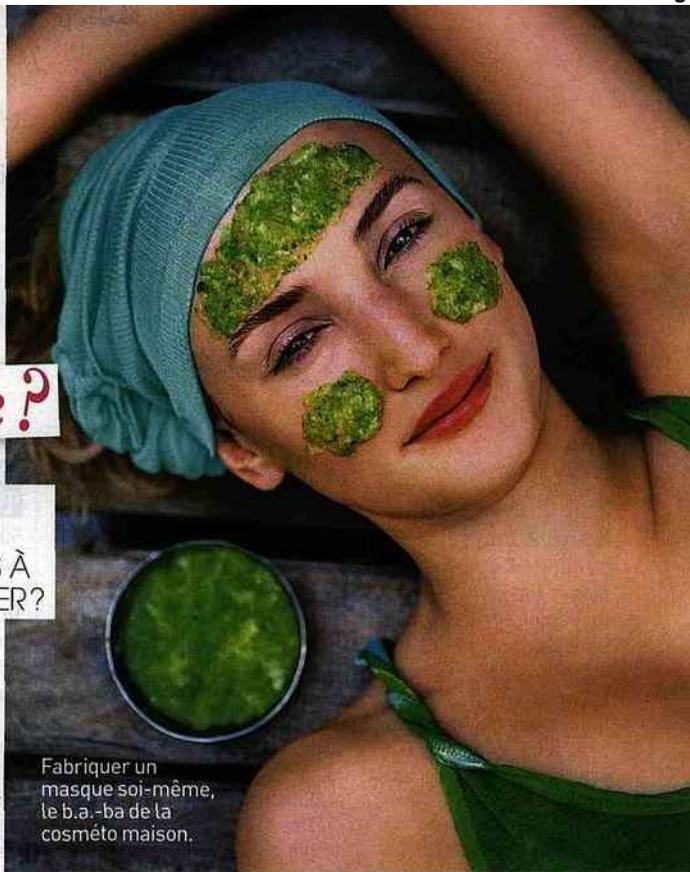
Attention quand même ! Aussi facile et rapide à réaliser que soit une recette de cosmétique maison, il est impératif de respecter une hygiène parfaite. Comme le précise Sophie Macheteau, « *désinfectez toujours les ustensiles allant être utilisés : soit en les passant 10 minutes à l'eau bouillante puis en les séchant soigneusement avec un linge propre et sec, soit en les rinçant à l'alcool de pharmacie puis en les laissant sécher à l'air libre ; lavez-vous préalablement les mains et évitez le contact de celles-ci avec la préparation* ».

➔ ZOOM : Ne conservez jamais votre préparation plus d'une journée.

Je fabrique mon lait démaquillant

L'intérêt de la cosmétique maison est de pouvoir utiliser les ingrédients que l'on a sous la main, le plus souvent dans sa cuisine : ainsi en utilisant du lait (de vache, chèvre ou brebis), on bénéficie de l'acide lactique qu'il contient et qui illumine la peau tout en douceur. En le mélangeant à d'autres ingrédients en fonction de votre recette (comme du gel d'aloë vera ou du miel), on obtient un lait démaquillant qui convient même pour les yeux (il ne démaquillera néanmoins pas le mascara *waterproof*).

Attention quand même ! La conservation est un des points faibles de la cosmétique maison, et plus un produit est liquide, donc ➔



Fabriquer un masque soi-même, le b.a.-ba de la cosméto maison.

PRUDENCE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES !

Ne les utilisez jamais pures, mais uniquement dans des mélanges et dosages appropriés : jamais plus de 1 à 3% dans les préparations de certaines huiles essentielles sans danger pour la peau (lavande vraie, carotte, rose). Testez le soin final, et oubliez-les si vous êtes enceinte. Attention aussi aux essences d'agrumes si vous allez au soleil, car elles sont photosensibilisantes !

Avant d'utiliser vos produits maison

FAITES UN TEST PRÉALABLE

riche en eau, plus il est vulnérable. Votre lait démaquillant devra être conservé au frais dix jours maximum, correctement étiqueté avec une date limite d'utilisation. Sinon ? Le produit risque d'être contaminé par des bactéries, ce qui peut entraîner des réactions cutanées : « *Dermites d'irritation, eczéma, taches indélébiles...* N'oubliez pas que la cosmétique est une science exacte qui répond à des normes exigeantes », met en garde le Dr Naima Midoun. Jetez la préparation à la moindre formation de mousse blanche, d'odeur désagréable, de moisissure, ou si elle change d'aspect...

➔ **ZOOM** : Ne le gardez jamais hors du frigo.

Je prépare ma crème de jour

Chaque ingrédient de votre soin pourra ainsi agir sur votre peau, sans eau ni excipient en excès. Même si la fabrication d'une crème maison nécessite un bon coup de main, vous pourrez vous faciliter l'existence en utilisant des ingrédients spécifiques à dénicher dans les boutiques dédiées (voir carnet d'adresses ci-contre) : des paillettes de cire émulsifiantes, de la pivoine en poudre contre les irritations, de la gomme d'acacia aux effets tenseurs...

Attention quand même ! Si vous avez une peau sensible ou intolérante, vous avez besoin de cosmétiques testés dermatologiquement, et la cosmétique maison ne vous conviendra pas

vraiment. D'autant qu'une crème reste toute la journée sur la peau... D'ailleurs, même les personnes n'ayant pas de problème cutané devront être vigilantes : « *Faites un test préalable en appliquant un peu de votre préparation dans le pli du coude, sur environ 1 cm² pendant 48 h minimum pour vérifier qu'aucune réaction (picotement, rougeur...) n'apparaît* », rappelle Sophie Macheteau.

➔ **ZOOM** : Ne plongez pas les doigts dans votre crème, utilisez toujours une spatule afin de limiter les risques bactériologiques.

Je me lance dans la fabrication du savon

Produit emblématique des habitudes de la cosmétique maison, il est possible avec un peu d'expertise de réaliser des merveilles de savons de toutes les couleurs, d'y insérer des fleurs séchées ou

3 RECETTES FACILES POUR L'ÉTÉ

Gommage velouté pour le corps au marc de café

Mélanger 3 c. à s. de marc de café avec 2 c. à c. de sucre roux en poudre et 1 c. à c. d'huile d'argan. Appliquer sous la douche par petits mouvements circulaires, puis rincer.

Soin apaisant et nourrissant express après-solaire

Mélanger 2 c. à s. de fromage blanc avec 2 c. à c. d'aloë vera + 3 gouttes d'huile essentielle

de lavande aspic. Appliquer sur le corps.

Masque bonne mine à la carotte

Mélanger 1 jaune d'œuf + 2 c. à c. de yaourt nature + 1 c. à c. d'huile d'olive + 2 c. à c. d'argile rose + 6 gouttes d'huile essentielle de carotte. Appliquer sur le visage et le cou, puis laisser agir pendant 15 à 20 minutes avant de rincer (éviter le contour des yeux).

de leur donner des formes originales. Mais il vous faudra dans un premier temps suivre la recette à la lettre, voire participer à des ateliers afin de vous perfectionner.

Attention quand même ! Comme le rappelle Julien Kaibeck, « *La fabrication de savon maison est une opération délicate, car elle implique l'utilisation de soude corrosive pour la peau* ». L'idéal consiste à utiliser de la soude en solution commerciale (hydroxyde de sodium déjà dilué à 30 % dans l'eau que l'on trouve en droguerie ou sur internet). Ce qui évite de devoir les mélanger vous-même.

➔ **ZOOM** : Ne commencez pas par ce type de recette si vous souhaitez faire participer vos enfants. Mieux vaut faire avec eux des gels douches colorés à partir d'une base lavante neutre, beaucoup plus simples et sans danger. ●

Odile Chabrilac

Les bonnes adresses de la cosmétique maison

www.aroma-zone.com : la référence de la cosmétique home-made (ingrédients, recettes, ustensiles, conseils pratiques...).

www.calybeauty.com : un blog riche de recettes de

produits de beauté, ainsi que de produits d'entretien pour la maison.

www.dans-ma-nature.com : des articles, des recettes et des ingrédients pour les réaliser sans souci.



À lire

Adoptez la slow cosmétique
Julien Kaibeck,
15 €, Leduc.S. éd.

90 recettes de beauté bio à faire soi-même
Sophie Macheteau
coauteure,
19,80 €, éd. Vigot.

Mon atelier d'aroma, l'aromathérapie créative
J.-C. Sommerard,
10,90 €, éd. Marabout.