

# femina

version

Le Journal  
du Dimanche

femina.fr

**J.O.**  
TOUS PARTANTS  
POUR PARIS?

**PSYCHO**  
Comment bien  
vivre un amour  
à distance

**BEAUTE**  
JE FAIS  
MA CREME

**EVASION**  
LES COUPS DE  
CŒUR D'UNE  
ALBIGEOISE

**MODE**

**rayures**  
gardez la ligne

**PARIS & MOI**  
Je me concocte tout  
un programme de  
loisirs en plein air

**ON A  
RENCONTRE  
ALEX LUTZ**

**VOUS SAUREZ  
TOUT SUR  
LES HORMONES  
SEXUELLES**

N° 682 - Supplément du Journal du dimanche n° 3563 du 26 avril 2015 - Ne peut être vendu séparément - Prix marqué sur le quotidien - Commission paritaire n° 0415 C 86368 - ISSN n° 0242-3065





**Beauté**

# MA CRÈME je la fais

Depuis quelques années, livres et blogs sur les cosmétiques "maison" se multiplient. Envie de vous lancer ? On vous aide à faire le point sur la question.

## 1. Ça revient moins cher

**VRAI ET FAUX** Selon Anne Vausselin, directrice générale d'Aroma-Zone, le principal fournisseur de matières premières pour fabriquer ses propres cosmétiques, l'investissement de base ne dépasse pas 25-30 €. « Pour bien travailler, il ne faut qu'une balance au dixième de gramme près, quelques cuillères de dosage, des pipettes, un minifouet et un ou deux bols en Inox. Auxquels on ajoute quelques actifs de base qui coûtent entre 3 et 5 € chacun. Mais une fois cet investissement fait, une crème revient à 5 € au maximum. » À écouter celles qui pratiquent depuis quelques années, le montant serait un peu plus élevé. Selon elles, il ne faut pas imaginer faire d'importantes économies tout de suite, car on a très vite envie d'acheter plein d'ingrédients, de contenants... et 5 euros + 5 euros, cela monte vite à une centaine d'euros ! Et puis on commence par tâtonner, se tromper... bref, une certaine mise en route est nécessaire.

## 2. Les textures sont aussi agréables que dans le commerce

**FAUX** La sensorialité n'est pas encore au rendez-vous. Il est vrai que, depuis quelques années, et devant l'intérêt grandissant pour le fait maison, les textures ont largement progressé. « Nous avons cherché des ingrédients permettant d'obtenir des résultats plus proches des produits que l'on trouve dans le commerce, précise Anne Vausselin. Nous avons développé un nouvel émulsifiant bien plus facile à utiliser et des agents de texture comme le coco silicone ou le Dry Touch,

au toucher évanescent et frais. Mais on reste sur des microémulsions. » On peut donc réaliser facilement un gommage ou un beurre pour le corps aussi agréable que n'importe quel autre, une huile même sèche ou une émulsion un peu riche. Mais certainement pas ces textures ultra-modernes qui se fluidifient en quelques secondes, au toucher aérien ou avec des microbilles en suspension, qui nécessitent là encore des outils industriels très sophistiqués et coûteux.

## 3. C'est plus naturel que les crèmes conventionnelles

**VRAI** La plupart des ingrédients proposés pour réaliser ses propres cosmétiques sont d'origine naturelle et très souvent certifiés bio. On trouve même de nombreux extraits de plantes du monde entier, utilisés dans les médecines traditionnelles. Aroma-Zone propose, par exemple, un catalogue de 700 à 800 ingrédients, dont des pépites dénichées directement chez les producteurs, puis scrutées et étudiées dans leurs laboratoires. Donc si, comme beaucoup de celles qui s'y sont mises depuis une dizaine d'années, votre motivation est de savoir précisément ce qu'il y a dans les soins que vous appliquez sur votre peau et d'éviter les dérivés de la pétrochimie, vous serez satisfaite. Un cosmétique maison peut être au moins aussi naturel qu'un bio, et plus qu'un produit de la cosmétique classique.



**LES OUTILS INDISPENSABLES**

Spatules, petits entonnoirs, béchers et bases neutres : on a vite fait de transformer sa cuisine en laboratoire quand on se prend au jeu. La bonne astuce : faire cet investissement minimal à deux ou trois amies afin de rentabiliser au plus vite les frais et de réaliser le plus de produits possible.







# moi-même

## 4. On trouve tous les ingrédients qu'on veut

**FAUX** Pas de souci pour les ingrédients les plus connus : huiles végétales, eaux florales, huiles essentielles, extraits de plantes, mais aussi grands actifs réputés comme l'acide hyaluronique, le Q10... En revanche, si vous voulez l'actif star du sérum Visionnaire ou de la crème Capture Totale, vous serez fort déçue. La plupart de ces actifs sont brevetés et détenus par les marques en exclusivité. Pas moyen de se les procurer. Par ailleurs, d'autres ne sont pas disponibles parce trop difficiles à intégrer dans une formule simple, lorsqu'on n'a pas à sa disposition l'outil industriel nécessaire.

## 5. Elle se conserve moins longtemps

**VRAI** Et sa durée de vie est d'autant plus courte qu'on choisit d'y ajouter un conservateur ou non. L'ennemi des cosmétiques (faits maison ou non), c'est la contamination microbienne. Or les bactéries se développent dans l'eau. Les produits anhydres, c'est-à-dire sans eau, ne risquent donc pas grand-chose, sauf de rancir si on n'y ajoute pas un antioxydant, type vitamine E. Ils se gardent donc longtemps. En revanche, sans conservateur, une crème a une durée de vie maximale d'une semaine et se garde forcément au réfrigérateur. « Sans conservateur, une émulsion est comme une mayonnaise, explique Anne Vausselein. Nous mettons donc des conservateurs dans toutes les recettes proposées sur notre site, ainsi le produit réalisé est stable durant trois mois, même sans le mettre au réfrigérateur. »





## 6. Elle est aussi efficace qu'une crème du commerce

**FAUX** Impossible, naturellement, de comparer toutes les formules. Certes, comme l'assure Anne Vausselin, « chez soi, on peut doser les actifs au maximum de la concentration préconisée par le fournisseur. Et on peut ne mettre que des ingrédients actifs dans la formule : des huiles végétales, des hydrolats à la place de l'eau, etc. ». Mais il reste évident que, dans la plupart des soins vendus en parfumeries, en pharmacies ou en GMS – plus spécifiquement dans les sérums ou les crèmes anti-âge –, c'est aussi la synergie de plusieurs, voire d'une multitude d'actifs qui va donner à la crème ses performances. Tout en respectant un dosage précis. Or cette chimie très pointue exige des compétences technologiques qui restent toujours l'apanage des formulateurs.

## 7. Tout le monde peut s'y mettre, à certaines conditions

**VRAI** C'est comme la cuisine. Il faut du temps, de la patience et une hygiène irréprochable. Pas question, par exemple, de s'installer dans un coin de cuisine encombré de restes alimentaires ou d'utiliser les spatules et les contenants dans lesquels on fait la cuisine, ou le fouet qui sert à battre les œufs. Il est fondamental de les avoir auparavant stérilisés ou au moins passés à la machine. On travaille donc dans un environnement propre en pensant à bien se laver les mains avant de s'y mettre. Et si on réalise une émulsion – qui contient de l'eau –, on évite surtout tout contact direct avec la préparation.

## 8. C'est une activité ludique et gratifiante

**VRAI** Certaines aiment prendre des cours de chant, d'autres se mettent au *scrapbooking* ou au tricot... Fabriquer ses propres cosmétiques peut être vu comme un passe-temps créatif, drôle et gratifiant. Au début, on commence par un masque ultra-simple à utiliser à la minute, puis un gommage ou un baume à lèvres, assez faciles car sans eau. Puis on suit un cours, on cherche sur les blogs et, petit à petit, on se perfectionne. Parfois, on rate une recette et la crème déphase en deux jours. Finalement, quand on réussit son premier soin complexe, sa première émulsion, voire son premier produit

de maquillage, on est fier de soi. Et puis, on réalise « sa » crème, comme l'explique Anne Vausselin. « De plus en plus de personnes se tournent vers les cosmétiques maison parce qu'elles veulent des produits personnalisés, qui leur correspondent et répondent précisément à leur problématique et à leurs besoins. » Et savoir exactement ce qu'on a mis dedans et qu'on l'a fait soi-même, même si ce n'est pas aussi beau et prestigieux qu'un produit acheté, c'est pour beaucoup une bien plus grande satisfaction. La preuve, celles qui commencent et s'investissent deviennent accros.

### COMMENT S'INITIER ?

Evidemment, si l'une de vos amies est déjà experte, c'est l'idéal pour faire ses premiers pas en passant un bon moment. Assister à un cours est intéressant aussi : guidée par une formulatrice professionnelle, on acquiert les bons réflexes et les connaissances de base. On peut également se lancer seule avec un coffret d'initiation. Nature & Découvertes propose des bases neutres et des complexes d'huiles essentielles sur six thématiques ; Aroma-Zone a créé sept coffrets prêts à l'emploi avec ingrédients et livret de recettes (photo). Ensuite, vous pourrez investir dans des livres ou fureter sur les sites (par exemple [byreo.canalblog.com](http://byreo.canalblog.com) ou [calybeauty.com](http://calybeauty.com)) en vérifiant que les recettes ont bien été testées par celles qui les proposent.

**POUR SE FOURNIR EN MATIÈRES PREMIÈRES**  
[Aroma-zone.com](http://Aroma-zone.com) [Huiles-et-sens.com](http://Huiles-et-sens.com) [Bilby-co.com](http://Bilby-co.com)  
[Cosmetogarden.fr](http://Cosmetogarden.fr) [Absolubio.fr](http://Absolubio.fr)



Par Sophie Goldfarb

D. R.