

Catherine Bonnafous

# Cosmétiques bio à faire soi-même

**100 % naturel**



Éditions  
Chariot d'Or

ISBN: 978-2-36047-025-9

© Éditions Chariot d'Or - 2012

Une marque du groupe éditorial PiKTOS  
Z.I. de Bogues – rue Gutenberg – 31750 Escalquens

**[www.piktos.fr](http://www.piktos.fr)**

Tous droits de traduction, de reproduction  
et d'adaptation réservés pour tous pays.

# Introduction

- *Miroir, oh mon miroir, dis-moi que ma peau est belle !*
- *Ta peau est un tapis d'ingrédients chimiques, ma pauvre, il faut te prendre en main et vite !*
- *Mais que puis-je faire ?*
- *Prendre du temps pour te fabriquer de vrais produits bio, avec de vrais actifs et qui te correspondent.*
- *Mais comment puis-je le faire ?*
- *Lis donc ce livre et laisse-toi guider...*

## **La cosmétique au fil des temps**

La cosmétique perdure depuis les temps les plus anciens, porteuse de la symbolique de la beauté. Dans la Grèce ancienne, la beauté était associée à l'ordre et une belle femme était comparée à la perfection de la nature. Les origines du mot « cosmétique » ont été bien longtemps oubliées, et les nombreux « embellisseurs » de l'image féminine ont avec les progrès scientifiques et la chimie du pétrole pollué l'environnement.

La cosmétique est un des arts les plus anciens dans l'histoire de l'humanité. Le mot grec « *Kosmos* »

désigne une corrélation avec l'ordre du ciel, son opposé étant le chaos. La philosophie ancienne de la cosmétique était basée sur la naturalité, par l'utilisation des produits symboles de pureté pour embellir l'apparence féminine, sans détruire l'environnement.

L'histoire de la cosmétique montre que la beauté extérieure doit être indissociable d'un équilibre physique et psychique.

Le maquillage et les soins du corps de la reine Cléopâtre reposaient sur des notions de santé : des fards aux huiles anti-inflammatoires, des bains aux laits naturels riches en composés lipidiques restructurants et anti-irritations...

Un bien-être beauté ne doit pas faire confondre l'utilisation des composés à appliquer sur la peau avec la recherche de la perfection beauté.

Or, au siècle des Lumières, la cosmétique était devenue un « instrument symbolique » avec la recherche de la blancheur, image d'une condition élevée dans la société. Les premiers manuels de cosmétiques à faire soi-même ont alors vu le jour. La naturalité fut perdue avec l'utilisation de certains produits entrant dans la fabrication de « drogues » médicinales : des poudres de céruse ou poudre de plomb, du vif-argent, des sels de tartre, de la poudre d'or, de marbre... Le but des cosmétiques était changé, il fallait laver, désincruster, blanchir. Vers la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, la dangerosité de certains produits tels que la céruse fut enfin reconnue.

Une dimension morale de la cosmétique venait de naître : si médecine et cosmétique ont en commun le domaine de la peau, elles n'ont pas la même fonction. Les argumentaires « d'absence » virent le jour. Les cosmétiques de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle se réclamaient « sans » céruse. Les cosmétiques du XXI<sup>e</sup> siècle se prétendent « sans » parabènes, phtalates, phénoxyéthanol... mais *avec* quoi ???

## **Quel est le rôle des cosmétiques ?**

Qu'ils soient discrets ou provocants, les produits cosmétiques véhiculent émotion et sensualité qui sont le gage de leur succès. L'enjeu des cosmétiques consiste à préserver les fonctions naturelles de la peau, à assurer son hygiène et à la protéger des agressions. Les cosmétiques sont des préparations qui doivent agir en surface, donc au niveau du *stratum corneum* ; pour que cette couche fonctionne au mieux, il faut :

- une bonne intégrité de la membrane cellulaire, c'est-à-dire la présence de lipides ;
- des facteurs naturels d'hydratation pour fixer l'eau à l'intérieur des cellules ;
- de l'eau pour compenser les pertes ;
- des lipides pour limiter les départs d'eau et la pénétration de substances nocives.

Pour élaborer ces « formules magiques », toutes les sciences chimiques sont omniprésentes comme la chimie structurale, la catalyse, la photochimie ou encore la pharmacologie.

### **Composition d'une formulation cosmétique contemporaine**

**Tensioactifs**

**Polymères hydrosolubles, épaississant**

**Conservateur**

**Antibactériens, antiseptiques**

**Agents émoullissants et hydratants**

**Pigments**

**Propulseurs**

**Parfums**

**Colorants**

**Additifs divers**

**Actif (parfois entre 0,5 et 1 %)**

## **La cosmétique conventionnelle**

Le but principal de cette cosmétique est de présenter des produits aux caractéristiques organoleptiques (couleur, odeur, texture) parfaites ; en conséquence, de nombreux excipients issus du domaine pétrolier entrent dans la composition des produits de beauté. Des huiles et graisses minérales, des molécules de synthèse, des polymères synthétiques interviennent pour stabiliser les émulsions,

conserver les produits. Les ingrédients étant classés dans leur ordre d'apparition quantitatif, il n'est pas surprenant de retrouver « l'actif » objectivé (exemple : antirides) en fin de liste.

La cosmétique est porteuse de rêve car toute femme (ou homme) souhaite améliorer sa beauté. La loi du marketing séduction est reine, mais un peu de raison !

La cosmétique est relative à l'épiderme, c'est-à-dire la couche superficielle de la peau. Son action se limite donc à la « parure » beauté. En aucun cas, le produit cosmétique ne pourra enlever des rides, des taches, des marques disgracieuses, réguler une peau trop grasse ou trop sèche... le produit cosmétique est « le masque » de Monsieur Carnaval. Il permet d'estomper, de cacher une imperfection.

Pour soigner un problème de peau, on s'adresse à la dermo-cosmétique, science médicale dont les produits sont sous prescription.

## **Quels sont les risques de la cosmétique non raisonnée ?**

La définition de la cosmétique par le Code de la santé publique (article L5131-1) stipule que c'est une substance ou une préparation destinée à être mise en contact avec les diverses parties superficielles du corps humain. Donc, si le cosmétique ne

peut pas franchir la barrière cutanée, il ne peut en conséquence pas agir en profondeur, et pourtant une crème anticellulite, un déodorant, une crème antirides doivent pénétrer pour répondre à leur objectivation !

Le cosmétique est donc parfois aux limites de l'action d'un médicament, ce qui explique les accusations concernant un certain nombre des ingrédients qui le composent. Si l'action était limitée en superficie, nul ne chercherait à démontrer que tel ou tel composé chimique est toxique, allergisant, cancérigène... Et l'AFSSAPS (Agence pour la santé) ne surveillerait pas les dangers potentiels de ces ingrédients.

Une réflexion à suivre... Sachant qu'un produit cosmétique contient entre 60 et 90 % d'eau, cherchez l'actif au milieu de la chimie restante !!!!

## **Quelles sont les substances à risque dans la cosmétique conventionnelle ?**

Certains composés peuvent traverser la barrière cutanée, interagir entre eux, s'accumuler dans les tissus... Sont-ils vraiment dangereux ? Trop de facteurs rentrent en ligne de compte pour une affirmation, mais...

Il existe des ingrédients « potentiellement » cancérigènes : ce sont des conservateurs, des anti-



perspirants... ils se nomment parabènes, phénoxyéthanol, éthers de glycol, BHT, BHA, sels d'aluminium. Ils existent dans des crèmes, des shampoings, des gels douches, des déodorants, mais aussi dans des produits pour bébés. Sont-ils réellement nocifs ? Traversent-ils la barrière cutanée ? Certains ont-ils en surplus des propriétés œstrogéniques ? Aucune étude sur une cohorte représentative n'a pu mettre en évidence un lien entre leur présence et l'apparition de cancer du sein... mais ! Le doute existe, et dans le doute, il vaut mieux s'abstenir. Certains conservateurs, parfums, phtalates, PEG, filtres UV, muscs sont suspectés de propriétés allergisantes, de perturbations endocriniennes, d'autres, tels que les silicones, les acrylates, l'EDTA, les nanoparticules s'accumulent dans l'environnement et dans nos cellules...

Que faut-il faire ? Analyser à la loupe des étiquettes écrites en caractères de taille 4 ou 5, donc peu visibles ? Ou opter pour une cosmétique naturelle ou bio ? Sachant en plus que ces ingrédients chimiques peuvent être aisément remplacés par des matières premières d'origine végétale ?

## **Produit cosmétique naturel ou produit cosmétique bio ?**

Un produit cosmétique naturel doit comporter des matières premières végétales et/ou animales et/

ou minérales, être exempt de molécules de synthèse (hors conservateurs et parfums) et doit respecter des méthodes d'extraction définies. Mais un produit cosmétique naturel ne répond pas à un label, donc n'est pas réglementé et contrôlé et peut « dévier » de sa ligne de conduite.

Un produit cosmétique bio répond à un cahier des charges strict, doit comporter un maximum d'ingrédients issus du monde végétal, et doit respecter l'absence d'ingrédients transformés ou issus de la pétrochimie, absence d'OGM et de pesticides, absence d'études sur l'animal. Le bio représente le respect de la nature, le respect de l'homme.

Le bio est réglementé depuis 2005 ! Le bio fait frémir les gros fabricants de cosmétiques. Le bio dérange ! Le bio a le tort d'apporter de vrais actifs en toute innocuité dans ses produits naturels.

Le marché de la cosmétique bio croît d'environ 20 % par an en Europe, mais il ne représente que 2,5 % du secteur hygiène/beauté. Bien que ! Si des « gros » tels que L'Oréal, Clarens, St Laurent, Estée Lauder, Nuxe, Cattier, Biguine... se lancent sur le marché, c'est qu'il y a un marché.

## **Alors pourquoi le bio ?**

– Parce que le consommateur veut être rassuré sur les produits qu'il utilise.

- Parce que le monde prend « vaguement » conscience des problèmes de l'environnement.
- Parce que la santé n'est plus le fief de la médecine, et que chacun cherche à se prendre en main, en axant le choix sur la prévention : 77 % des produits de soins consommés sur le marché français sont « bio ».

## **Et pourquoi choisir la cosmétique faite « maison » ?**

- Pour le plaisir de la création, pour la connaissance des bienfaits des végétaux.
- Parce qu'on n'est jamais mieux servi que par soi-même, et que l'on connaît ainsi tous les ingrédients de nos produits.
- Parce qu'un produit naturel, constitué de matières premières bio, fabriqué selon des règles artisanales mais conforme aux normes d'hygiène et de sécurité (c'est notre santé qui est en jeu), pourra être intrinsèquement bio (sans pouvoir en porter le label), et économiquement rentable.
- Parce que l'on se sent écocitoyen, en ne dilapidant pas des emballages, en réutilisant ses flacons.
- Parce que l'on minimise les réactions d'allergies, d'intolérance en choisissant ses matières premières.

- Parce que chaque être est unique et qu'il peut choisir ses actifs en fonction de son ressenti.
- Parce que l'on peut aussi associer le soin de la peau au soin de l'organisme, puisqu'on travaille avec des produits alimentaires.

### **ATTENTION !!!**

## **LA COSMÉTIQUE EST UN MÉTIER RÉGLEMENTÉ**

- Les produits cosmétiques sont strictement encadrés par une réglementation : Directive européenne.
- Tout produit commercial comporte un dossier « passeport » de sécurité et d'efficacité vis-à-vis des composés, des objectivations, des listes positives, des tests physico-chimiques, des tests microbiologiques, des tests obligatoires d'innocuité, expertises toxicologiques, test de qualité, de conformité... Ce dossier doit être visible par les autorités de sécurité sanitaire, lors d'une enquête.
- Les formules sont déposées par les fabricants aux Centres antipoison pour intervention médicale si nécessaire après réaction dermatologique... Cosmétovigilance !!!
- Les étiquettes doivent être rédigées selon les Directives, avec la nomenclature INCI, la

# Table des matières

Introduction .....	3
Où trouver les matières premières pour fabriquer ses propres produits ?.....	15
Où trouver les ustensiles nécessaires pour fabriquer ses propres produits ?.....	53
Les huiles essentielles .....	63
Les recettes.....	99
Recettes pour le corps.....	101
Recettes pour les cheveux .....	143
Parfums et eaux de toilette.....	151
Recettes pour le visage.....	157
Bibliographie.....	171

