



*SI ON FAISAIT NOS COSMÉTIQUES NATURELLEMENT ?
COSMÉTIQUE FAIT MAISON EN 10 LEÇONS*

COSMÉTIQUE FAIT MAISON EN 10 LEÇONS



**DEVENEZ
UNE VRAIE
TAMBOUILLEUSE
MAISON**

de Magali OGER

CRÈME, LOTION, SERUM, LAIT CORPOREL, DÉMAQUILLANT, MAQUILLAGE, SAVON...



Introduction :

Bienvenue dans la cosmétique « fait maison »



J'ai découvert la cosmétique fait maison, par hasard. Ce hasard anodin a été révélateur de ce qui allait devenir pour moi, un vrai centre d'intérêt, passionnant et qui m'a fait prendre mes responsabilités, dans ma façon de vivre, mon hygiène de vie en est renversée plus que jamais.

J'ai une addiction à la cosmétique fait maison, cela se soigne en faisant ses propres recettes cosmétiques et je le vis très bien.

Je m'appelle Magali, j'ai 38 ans, je me passionne pour la cosmétique fait maison depuis que j'ai compris que c'est possible de faire ses propres

cosmétiques de façon naturel, avec les produits que Mère Nature nous donne, et, que cela reste à la portée de tout le monde.

Je n'ai ni diplôme scientifique, ni fais d'étude dans le domaine de la cosmétique.

Huile essentielle, hydrolat, huile végétale quelle magie, quel miracle de la nature !

J'ai jeté tous mes fards, mes tubes de rouge, mes gloss, mes crèmes en tout genre, mes gels douche industriels. Je me suis vite mise à tambouiller, cela m'a passionné. Vite une recette, une crème par ci et une autre par-là, une lotion biphasée et tout ce que l'on peut trouver dans la salle de bain d'une coquette femme.

J'aime l'odeur divine d'hydrolat de rose de Damas, ça me renverse quelle merveille.

Ce petit livre est mon tiroir secret, ma salle de bain perso, mon univers... !

A toutes celles qui ont envie de connaître ce petit monde naturel et de se lancer en cosmétique naturelle, ce livre est fait pour vous.

ATTENTION MISE EN GARDE AVANT DE **VOUS LANCER**

Les huiles essentielles, les hydrolats et les huiles végétales sont des produits naturels mais cela ne veut pas dire que l'on peut faire n'importe quoi. NON. Il y a des règles à respecter, certaines huiles sont abortives comme l'huile de ricin, d'autres incompatibles avec des médicaments ou des maladies. Il en est de même pour tous les ingrédients qui complètent les HE, HY, HV, dans les recettes.

Ne jamais mettre en contact avec les yeux et la base des cheveux. Ne jamais avaler. Les ingrédients à base d'agrumes sont photosensibilisants, éviter de les mettre dans des cosmétiques de jour en été, éviter de se mettre au soleil, préféré les en hivers, d'autres sont allergisantes.

La cosmétique « fait maison » n'est pas un jeu. J'ai testé mes recettes sur ma peau qui n'est pas la vôtre. Vous êtes seul(e) responsable du résultat. Tester le produit 48 heures avant, sur le creux du bras ou l'intérieur du poignet. Vous êtes seul(e) responsable du résultat.

Tous vos cosmétiques ont une durée de vie limitée, je vous conseille de faire une dose d'un mois seulement pour chaque recette cosmétique. Si votre produit change de couleur ou d'odeur ne l'utilisé plus.

Une fois que vous aurez compris comment utiliser tous les ingrédients, trouver le bon dosage, composer votre recette, vous allez trouver cela simple à faire, passionnant et efficacement naturel. Vous n'allez plus pouvoir vous arrêter, cela devient une addiction, mais une très bonne addiction !

Ce livre, je le souhaite le plus simple possible, avec une seule envie, vous faire découvrir « la cosmétique fait maison ». Et vous allez voir, que faire vos recettes avec des produits naturels c'est facile et que le résultat de vos cosmétiques va vous surprendre.

Beaucoup de chose restent à découvrir, par vous-même, je n'ai pas la science infuse ! Je suis juste une ADDICTE passionnée, qui a encore à apprendre en ce domaine.

Maintenant un peu de pratique..... !

Voilà ce que j'ai appris au fil de mes expériences de cosméteuse.

« C'est en tambouillant que l'on devient tambouilleuse. »

I COSMETOLOGIE

C'est l'étude des soins pour l'ensemble du corps, de l'embellissement, de l'hygiène et de leur effet sur l'organisme que ce soit dans un but thérapeutique ou de l'esthétisme. (Crème, shampoing, sérum, lotion, maquillage etc...)

Qu'est-ce que le « fait maison » ?

Qui est accomplie d'une certaine façon avec un mode éthique et un code bien défini.

Ici en cosmétologie le « fait maison », c'est faire ces cosmétiques avec des produits naturels et sans rajout de substance de synthèse, de produit dangereux pour l'homme et de son environnement. Avec pour seul cobaye : sa personne.

La beauté d'aujourd'hui rime avec cruauté. Aujourd'hui, au nom de la science en cosmétologie, 38 000 animaux continuent à être mutilés chaque année dans les laboratoires européens pour mettre au point une crème de beauté, un rouge à lèvres ou un shampoing. (Source : 30 millions d'amis)

Le « fait maison » en plus d'être naturel, **c'est le respect de la vie végétale et animale.**

Face aux produits et ingrédients industriels, les ingrédients naturels, recèlent de vertus positives sur notre corps, sont des remèdes de beauté plus sains. Devenant incontournable dans les recettes, ils ont réellement leur place et mérité notre attention dans nos produits cosmétiques.

Que ce soit pour des crèmes antirides, des shampoings, des gommages, des masques, des produits maquillage, la nature nous apporte ses biens faits. Il existe des substitues naturels et biologiques, pour remplacer ces produits

industriels de synthèse ou animal ; à nous de les CONNAITRE ET DE LES RECONNAITRE

La qualité des matières premières utilisées pour l'extraction doivent être naturelle, issue de l'agriculture biologique et exempt de tout additif chimique et de synthèse.

Une exception cependant avec un conservateur synthétique, celui-ci est autorisé par ECOCERT, BENZYL ALCOHOL (Suivant l'enseigne qui le vend son nom diffère.)

Ni d'ionisation pour leur conservation. Ne vous servez pas de votre micro-onde pour la chauffe des ingrédients. En cosmétique « fait maison » le label HECT c'est l'excellence si l'on veut vraiment faire du naturel à 100%.

Toute la richesse est dans le produit, et pas dans le contenant. En « fait maison » les pots ont les recyclent, c'est bon pour l'écologie. Le coût d'un cosmétique fait maison, en général, revient moins cher que les produits industriels. Une crème antiride de prix moyen dans le commerce coûte 32 Euros. En cosmétique fait maison cela vous en coûtera 6 Euros en moyenne + le contenant que vous reprendrez à chaque fois.

ATTENTION certaine huile recherchée ou très rare nécessite des quantités importantes de matière première, coûte plus cher que les autres.

La cosmétique fait maison a du bon. Prise de conscience des unes, envie de savoir ce que l'on met sur notre peau pour les autres, ou bien les deux à la fois.

Pas de produit testé sur nos amis les animaux. En cosmétique fait maison nous sommes notre propre cobaye et on l'assume.

La cosmétique « fait maison » n'est pas un phénomène de mode, c'est le retour aux sources. Les femmes d'aujourd'hui sont conscientes plus que jamais, de leur capital beauté naturelle. Dame nature nous offre du naturel à 100%. Les temps changent et le naturel revient en force.

Imaginez un instant le mot COLLAGENE. Votre mine réjouie, vous trahit vous voulez retrouver la peau de vos 20 ans. Vite vite vite « je veux une crème au collagène ». Vous frémissez de jubilation à vous mettre cette crème industrielle.

Petite question savez-vous ce qu'il y a dans le collagène de vos crèmes anti ride ? Réponse : crête de poulet, en gros c'est une crème au nuggets. Mon choix est fait ; je préfère de loin, le collagène végétal !

II INGREDIENTS INDUSTRIELS & INGREDIENTS NATURELS

Je défends la cosmétique fait maison, et mon rôle n'est pas de discréditer les produits industriels. Je préfère valoriser, les produits que Dame Nature nous offre et m'en servir à bon escient. Tableau de comparaison sur le rôle des ingrédients industriels et des ingrédients naturels, dans les cosmétiques. Chacun y trouve sa place dans le même rôle.

TYPE DE COMPOSANT	PHASE HUILEUSE & PHASE AQUEUSE	ACTIF	EMULSIFIANT	CONSERVATEUR	ADDITIF
COSMETIQUE INDUSTRIEL	<u>Huiles et graisses minérales,</u> <u>Sous-produits pétroliers</u> paraffine, vaseline et silicone <u>Matières premières</u> d'origine animale <u>Eau</u>	<u>Molécules</u> isolées par extraction ou synthèse <u>Matières premières</u> d'origine animale	<u>Dérivés de matière</u> pétroliers, synthèses et chimiques	<u>Conservateurs de</u> synthèse	<u>Parfums</u> synthétiques <u>Colorants</u> synthétiques
COSMETIQUE NATUREL	<u>Phase huileuse</u> *Huiles végétales *Beurre <u>Phase aqueuse</u> *Hydrolat	<u>Actifs naturels</u> *Huiles essentielles *Hydrolats *Plantes *Argiles *Huile végétales *Ingrédient de l'apiculture	<u>Cire émulsifiantes</u> *Végétales *Cire d'abeille	<u>Conservateurs naturels</u> *Extrait de pépin de pamplemousse, *Vitamine E	<u>Parfums</u> * Huiles essentielles *Extrait aromatique <u>Colorants naturels</u> *Ocre * Oxyde minéral *Argile

III LES PRODUITS NATURELS ET LEURS VERTUS

HUILE ESSENTIELLES (HE)

TYPE DE PEAU	MIXTE A GRASSE	SECHE	ACNEIQUE	FRAGILE	MATURE
HUILE ESSENTIELLE (HE)	Bergamote Citron Carotte Cèdre de l'Himalaya Mandarine Pamplemousse	Bois de rose Géranium Néroli Carotte.	Achillée millefeuille Citron Tea tree Géranium type bourbon Lavande manuka	Hamamélis Hélichryse italienne Rose	Rose bio Bois de rose Bois de hô

Une huile essentielle est une substance odorante, volatile extraite d'un végétal. Une forme liquide qui n'a rien à voir avec les corps gras comme les huiles végétales. Sa couleur peut varier, en fonction de l'espèce, elle peut être visqueuse ou épaisse. De couleur rouge voir bleuté et de couleur jaunâtre.

C'est un actif réputé en cosmétique fait maison.

Selon l'huile et les vertus demandées, la sécrétion peut venir pour une même plante de la racine, de la fleur, de la feuille, ainsi on découvre qu'une même plante peut avoir des propriétés thérapeutiques diverses.

Attention avec les HE toujours contrôler les quantités et uniquement sur avis médicale, d'un professionnel de la santé.

Propriétés Ce sont des actifs puissants.

Demandez toujours à un professionnel de la santé, avant d'utiliser les huiles essentielles. C'est impératif.