

Compte-rendu n°4

Atelier cosmétiques DIY

Date : samedi 14 avril 2018

Animation : « Les ateliers de Laureline » - Laureline MASSON –

www.ateliers-laureline.wixsite.com/ateliers

La confection de cosmétiques fait maison (plus communément appelé DIY : Do It Yourself) entre bien dans le défi familles zéro déchet car il y a moins d'emballages, mais pas que.

En effet, en faisant ses cosmétiques soit même on fait également des économies et on protège sa santé. A l'heure où de plus en plus de produits fabriqués industriellement sont décriés par leur composition plus que douteuse, maîtriser les ingrédients composants les produits que nous utilisons pour le corps devient une alternative intéressante.

Les recettes qui sont données ici sont deux parmi tant d'autres, à vous de vous faire votre propre idée et de regarder à quoi sert chaque composant pour modifier à votre convenance ces recettes.

I- Le dentifrice solide

Laureline MASSON a expliqué dans un premier temps de quoi étaient composés les dentifrices du commerce :

- Agents polissants comme la silice pour la plaque dentaire
- Agents humectants permet au dentifrice de rester humide pour bien sortir du tube
- Agents épaississants donne sa texture pâteuse pour qu'il se tienne bien
- Agents moussants qui ont un effet psychologique (ça mousse alors ça nettoie)
- Agents conservateurs
- Arômes
- Colorants
- Fluor qui renforce l'émail des dents mais dont l'utilisation commence à faire débat

Les dentifrices bio quant à eux sont de composition plus « saine » mais ne sont pas donnés à l'achat et plus générateurs de déchets.

Pour faire son dentifrice maison, plusieurs recettes existent sous différentes formes : gel, poudre ou solide.

Ici c'est une recette de dentifrice solide qui a été réalisée.

Pour l'utiliser, il faut humidifier sa brosse à dents et la frotter sur le dentifrice. Le dentifrice va mousser, si l'on veut que ça mousse beaucoup il faudra frotter plus longtemps sa brosse à dents sur le dentifrice. Se rincer la bouche à la fin du brossage comme avec un dentifrice classique.

Les ingrédients de la recette sont :

- **Le carbonate de calcium** : pour l'effet polissant, il est moins abrasif que le bicarbonate de sodium. On peut également utiliser du blanc de Meudon (attention qu'il soit bien destiné aux cosmétiques)
- **L'argile blanche** : effet anti-inflammatoire très utile pour les personnes qui saignent des gencives. L'argile blanche est moins chère que l'argile rose et plus douce que l'argile verte. (l'argile blanche peut être utilisée en cas de maux de ventre pour remplacer le « Smecta » par exemple)
- **L'huile de coco** : antibactérien
- **Tensioactif SCI** : (optionnel) dérivé de l'huile de coco qui permet au dentifrice de mousser et de se tenir (Attention : sous forme de poudre il est agressif pour les voies aériennes, ne pas manipuler à côté d'enfants. Une fois qu'il est sous sa forme solide plus de soucis).
- **Glycérine végétale** (optionnelle) : hydratant naturel qui contrebalance l'effet légèrement desséchant du tensioactif SCI
- **Poudre de sywak** (optionnelle) : vertues blanchissantes, cicatrisantes et antibactériennes. Le sywak est beaucoup utilisé en Inde sous forme de bâton (comme le réglisse) dont ils mâchouillent le bout ce qui en fait des filaments qu'ils utilisent ensuite pour se brosser les dents.
- **Cristaux de menthol** : attention à ne pas utiliser pour les enfants. Il permet d'avoir une haleine fraîche.
- **Xylitol** (optionnel) : antibactérien, anti caries c'est un sucre très sucrant extrait de la sève du bouleau par exemple il n'est pas absorbé par le corps comme le sucre classique. Peut être utilisé dans le dentifrice pour les enfants car il apporte un goût sucré.
- **Arômes** (optionnels) : diverses senteurs étaient proposées ici comme la pêche, la fraise, l'ananas, la mangue ...
- **huiles essentielles** (optionnelles) : attention elles sont interdites aux enfants de moins de 6 ans (exemple : la menthe peut causer des dommages cérébraux chez les enfants) mais certaines huiles peuvent être utilisées pour les petits, demandez l'avis à un médecin. Laureline MASSON nous a proposé diverses huiles : menthe poivrée, menthe douce, citron, citron vert, gingembre ...

Pour la recette, voir annexe 1 ci-dessous.

II- Le baume à lèvres

Laureline MASSON a expliqué que vu le prix des baumes à lèvres vendus dans le commerce, cela était très économique de le faire soi-même. De plus, les baumes à lèvres du commerce contiennent jusqu'à 30 ingrédients différents, comme par exemple :

- Dérivés du pétrole : comme la paraffine qui pollue et bouche les pores de la peau
- Silicones et polymères : bouchent les pores de la peau
- Emulsifiants : souvent d'origine animales mais parfois synthétique
- Divers produits pouvant être allergisants
- Alcools gras : irritants pour la peau

Dans le baume à lèvres maison, il y a très peu d'ingrédients :

- **Une huile végétale** : qui va nourrir. Par exemple : huile d'abricot ou de sésame (=très neutres), l'huile d'avocat (bien pour les peaux matures), l'huile de germe de blé (naturellement riche en vitamine E donc pas besoin de conservateurs), l'huile d'argan (très nourrissante et anti-âge. Allez voir comment est extraite l'huile d'argan vous serez surpris...), etc
- **Un beurre végétal** : qui va aussi nourrir et a une action plus concentrée que les huiles. Par exemple : beurre de karité, beurre de sal. Madame MASSON a déconseillé d'utiliser l'huile de cacao car elle a apparemment une odeur très forte
- **Cire** : qui protège la peau et fait durcir le mélange. Ici il y avait de la cire de riz et de la cire de candelilla
- **Vitamine E** : conservateur
- **Miel** (optionnel) : cicatrisant et hydratant
- **Cacao en poudre** (optionnel) : pour donner de la couleur
- Mica ou oxydes (optionnel) : pour la couleur. Ici nous avons utilisé du mica ombre rose métallique et noisette scintillante entre autre
- **Fragrances** (optionnelles) : pour l'odeur. Nous avons utilisé ici : pomme d'api, cerise exquise, summer, violette, pomme d'amour...

Pour la recette, voir annexe 2.

III- Prêt des livres


Titre du livre	Famille ayant emprunté ce livre	Date d'emprunt
Zéro plastique zéro toxique	?	23 mars 2018
Minimalisme : reprenez le contrôle	Christine COPPA	23 mars 2018
Menus zéro déchet	Me contacter si vous souhaitez l'emprunter *	
Slow cosmétique	Solange FISCH	14 avril 2018
Zéro déchet mode d'emploi	Christelle ARNOUX	14 avril 2018
En as-tu vraiment besoin	Christian RULLIER	16 mars 2018
Zéro déchet zéro gaspi	Morgane RAPHENNE	16 mars 2018
Compost et paillis	?	17 février 2018
Pucerons, mildiou, limaces ...	?	16 mars 2018

Mise à jour du tableau : lundi 16 avril 2018

*Lorraine FISCHER : 03.87.51.29.16 ou 03.87.51.77.02

IV- Groupe Facebook

Pour ceux qui ne peuvent pas partager les échanges sur Facebook, voici un article sur les cosmétiques qui avait été publié :



Lorraine Fischer
6 mars

Salle de bain - vers le zéro déchet

Voilà les quelques choses que j'ai mises en place pour réduire mes déchets, de gauche à droite :

- huile de jojoba = crème hydratante 1 goutte le matin étalée avec un pinceau
- vinaigre de cidre = après-shampooing je complète ce fond de flacon avec de l'eau et je réparti sur les cheveux après le shampooing je laisse posé et je rince. Certes l'odeur c'est pas nickel mais ça fait les cheveux tout doux et ça enlève le calcaire
- noix de coco+bicarbonate+fécule de maïs = déodorant maison.
- huile de noisette = démaquillant étalé le soir sur le visage à la main
- savon = lavage corps et visage
- carrés de coton = remplacement des cotons démaquillants

J'ai toujours pas trouvé de shampooing qui me convienne (déjà essayé les pains de savon mais pas concluant pour moi) et dentifrice pas trouvé non plus ce qui me convienne mais je cherche je cherche.





Syl Vaine Mes nouveaux cotons 😊.



J'aime · Répondre · 5 sem



Lorraine Fischer super !! ils sont fait avec quelle matière ? ils ont l'air tout doux.

J'aime · Répondre · 5 sem



Syl Vaine Lorraine Fischer micro-éponge de bambou mono face. Pas évident à coudre mais tout doux.

J'aime · Répondre · 5 sem

↳ Voir plus de réponses



Répondez...



Syl Vaine Vous trouvez où l'huile ? Ma fille me demande depuis la réunion.

J'aime · Répondre · 5 sem



Lorraine Fischer L'huile de jojoba je l'ai acheté au magasin bio à Semécourt mais ils doivent aussi en avoir dans celui de Maizières-lès-Metz. et l'huile de noisette c'est de l'huile de cuisine que j'ai transféré dans un vieux flacon.

J'aime · Répondre · 5 sem



Ghylaine Gier Pour atténuer l'odeur du vinaigre de cidre, j'y ajoute quelques gouttes d'huile essentielle de pamplemousse ou d'orange 😊

J'aime · Répondre · 5 sem



Bernard Velferinger c'est bien de faire ses produits soi-memec'est plus écologique

J'aime · Répondre · 1 sem

 **Sapho Arléo** Pour le dentifrice voici ma recette :
J'aime · Répondre · 1 sem

 **Sapho Arléo** Donc ma recette de dentifrice : Faire chauffer au bain marie 15 gr de blanc de Meudon, 10 gr d'huile de coco, 5 gr d'argile (verte ou blanche) 3 gr de S.C.I. (pour donner une texture moussante). Bien mélanger, ajouter 15 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Mettre le tout d'un un petit pot, placer 5 mn au réfrigérateur pour faire durcir. Pour l'utiliser il faut frotter la pâte avec une brosse à dent humide. Je l'utilise depuis plus d'un an et mon dentiste n'a rien remarqué 😊
J'aime · Répondre · 1 sem  1

 **Bernard Velferinger** c'est astucieux 😊😊
J'aime · Répondre · 1 sem

 **Charlène Pierron** C'est super de faire ses produits soit même, au moins on sait ce qu'il y a dedans. Pour le shampoing solide j'utilise une recette Aroma Zone. Mais quand j'ai vu le carton avec ma commande de produits arriver chez moi, je me suis dis que c'est tout sauf... Voir plus
J'aime · Répondre · 1 sem

 **Bernard Velferinger** c'est bien de faire ces produits soi-même 😊
J'aime · Répondre · 1 sem

Prochain Rendez-vous :

Atelier produits ménagers le samedi 26 mai de 10h à 12h

Personnes inscrites à cet atelier

- Cathia BERVILLER
- Bernadette et Serge BRIGNON
- Fanny DI TOMMASO
- Josette FELICI
- Solange FISCH
- Colombe GARGANO
- Ghyslaine GIER-GRANDTHURIN
- Brigitte MILLION
- Sylvaine MICHALSKI
- Christian PETIT
- Agnès PIERRE
- Christian RULLIER
- Delphine STRAUB
- Hélène BURKI
- Elizabeth MULLER
- Charlène PIERRON

16 personnes sont inscrites à cet atelier celui-ci est donc complet.

En cas d'empêchement, merci de me le faire savoir le plus rapidement possible afin que certaines personnes qui auraient aimé participer puissent s'ajouter.

A ne pas manquer :

Jeudi 17 MAI 2018 à 20h
Salle Voltaire à Guénange
Ze Conférence de Jérémie PICHON



MAI 17 Conférence de Jérémie Pichon - Objectif Zéro Déchet

Public · Organisé par Communauté de Communes de l'Arc Mosellan

✓ Intéressé(e) ▼ ➔ Partager ▼ ...

 308 personnes participent ou sont intéressées. [Voir tout](#)

 jeudi 17 mai à 20:00 - 22:00

 44 Boulevard Sous les Vignes, 57310 Guénange, France [Afficher la carte](#)



Atelier dentifrice solide

Les ingrédients :

- **Du carbonate de calcium** qui va apporter le côté polissant, certaines recettes préconisent le bicarbonate de sodium qui permet également de blanchir les dents. Toutefois le bicarbonate est agressif pour les gencives surtout quand il est utilisé quotidiennement. Il est donc remplacé ici par le carbonate de calcium, plus doux.
- **De l'argile blanche** (il est également possible d'utiliser de l'argile verte), elle va permettre qui est un anti-inflammatoire naturel, idéal pour les gencives sensibles
- **De l'huile de coco**, aux vertus antibactériennes naturelles
- **Un tensioactif doux**, comme le SCI, pour apporter l'effet moussant et permettre au dentifrice d'avoir un aspect solide qui se tient dans le temps. Il n'est toutefois pas obligatoire pour avoir un dentifrice efficace.
- Il est possible d'ajouter de la **glycérine végétale**, qui est un humectant naturel et apporte des vertus hydratantes
- Il est possible d'y ajouter des **poudres spécifiques** comme la racine d'iris ou le charbon végétal pour leurs vertus blanchissantes, de la poudre de siwak aux propriétés purifiantes et assainissantes, des cristaux de menthol pour l'haleine ou leur effet rafraichissant ...
- Certaines personnes aiment également ajouter du **xylitol**, que l'on retrouve dans beaucoup de dentifrice biologique. D'une part il apporte un goût sucré au dentifrice le rendant plus agréable mais surtout il possède des propriétés antibactériennes, utiles dans la lutte contre les caries, et un goût rafraichissant.
- **Des arômes naturels ou des huiles essentielles** pour le goût et/ou leurs effets particuliers *

La recette :

Pour un petit pot de 10 ml

- 3g de carbonate de calcium
- 2,5g de tensioactif doux
- 2g d'huile de coco
- 1g d'argile blanche
- 1g de poudre de siwak (ou autre poudre, sauf les cristaux de menthol dont la quantité est à adapter)
- 0,5g de glycérine
- 3 à 5 gt d'arôme ou huile essentielle

Préparation :

1. On désinfecte l'ensemble de son matériel
2. On ajoute l'ensemble des ingrédients au bain marie sauf l'arôme ou les huiles essentielles
3. Une fois que le mélange forme une espèce de pâte, retirer du bain marie et ajouter l'éventuel arôme ou huile essentielle.
4. Mettre dans le contenant et laisser durcir (il est possible de mettre le dentifrice au frais pour une prise plus rapide)

Utilisation :

Mouiller la brosse à dent et la frotter sur le dentifrice solide pur en récupérant la mousse qui va se former. Se brosser les dents comme d'habitude. Ajouter de la mousse si nécessaire. Ne pas avaler le produit.

**Bien que naturelles, les huiles essentielles ne sont pas sans risques pour notre santé. Bien respecter les conditions d'utilisation et mesures de précautions. Ne pas utiliser chez l'enfant de - 6 ans ou la femme enceinte ou chez les personnes avec des soucis de santé spécifique, sans l'avis d'un professionnel.*



Atelier Baume à lèvres

La recette :

Pour environ 10ml de produits (soit environ 2 tubes ou 1 pot)

- 5 g de beurre végétal
- 5 g d'huile végétale
- 2 g de cire végétale
- 2 gouttes de vitamine E
- La touche personnelle (colorant, huile essentielle, miel, ...)

Préparation :

1. On place les matières grasses et la cire au bain marie afin de les faire fondre (*si on est très pressé on peut utiliser le micro-onde mais il risque de détruire certaines propriétés intéressantes des huiles et beurres*)
2. Une fois que le mélange est bien fondu et homogène on y ajoute la vitamine E et la touche personnelle et on mélange bien (*si on ajoute du miel ou un autre ingrédient qui nécessite de fondre, on peut le mettre en même temps que les matières grasses*).
3. On verse le mélange dans son contenant, attention le mélange se solidifie assez vite. On laisse refroidir et le baume est prêt à être utilisé !

Quelques exemples d'ingrédients

Les huiles végétales et beurres végétaux qui nourrissent, hydratent et réparent :

- L'huile de coco est un excellent hydratant et lubrifiant
- L'huile de noyau d'abricot convient à toutes les peaux
- L'huile d'amande douce favorise la cicatrisation et réduit les crevasses (attention en cas d'allergie aux fruits à coque)
- L'huile de cerise préserve de la déshydratation et nourrit les peaux sèches
- L'huile d'avocat est nourrissante et réparatrice et c'est un excellent anti-âge
- Le beurre de cacao a un parfum très prononcé, en plus de son pouvoir hydratant il est très riche en acides gras essentiels
- Le beurre de karité : il a les mêmes vertus que le beurre de cacao mais présente une odeur plus neutre

Les touches personnelles :

- Du miel pour son côté hydratant et nourrissant
- Des colorants naturels : extrait de betterave, poudre de cacao, poudre de fruits séchés, ...
- Des huiles essentielles* pour leur odeur et leur vertu (cicatrisantes, antiseptiques, ...) : orange, carotte, ...
- Des macéras huileux pour bénéficier de l'odeur envoûtante de la vanille ou des bienfaits du calendula ou de l'arnica...

**Bien respecter les conditions d'utilisation et mesures de précautions. Ne pas utiliser chez l'enfant de - 6 ans ou la femme enceinte sans l'avis d'un professionnel.*