

Aurélie VALTAT

# Fabriquer huiles, savons, dentifrices...

à base de plantes locales



ulmer



# Sommaire

<b>1</b>	<b>Pourquoi faire ses cosmétiques soi-même</b> .....	<b>11</b>
	La voie de l'autonomie? .....	13
	Faire soi-même, mais autrement .....	17
	Les bonnes raisons de se lancer .....	21
<b>2</b>	<b>Comment faire ses cosmétiques soi-même</b> .....	<b>27</b>
	Les ingrédients .....	29
	Le matériel .....	59
	Les techniques .....	63
<b>3</b>	<b>Recettes à personnaliser</b> .....	<b>73</b>
	Les besoins de notre corps .....	75
	Les cheveux .....	78
	Le visage .....	87
	La bouche .....	97
	Les yeux .....	102
	Le corps .....	107
	<b>Conclusion</b> .....	<b>117</b>
	Plantes essentielles : plantation, entretien, récolte .....	118
	Tableau des types de cheveux et de peau et ingrédients associés .....	120
	Où trouver des ingrédients naturels et éthiques? .....	122
	Index des techniques et recettes .....	123
	Bibliographie .....	123
	Remerciements .....	125





A vibrant garden scene. The background is filled with a dense field of purple flowers, possibly Salvia, which are slightly out of focus. In the foreground, there are several bright orange marigolds with yellow centers, resting on a wooden log. To the left, there are green plants with small red flowers. The overall lighting is bright and natural, suggesting a sunny day.

1

Pourquoi faire  
ses cosmétiques  
soi-même



# La voie de l'autonomie ?

*Il n'y a ici-bas, à proprement parler, qu'une seule beauté, c'est la beauté du monde. Les autres beautés sont des reflets de celle-là.*

Simone Weil – *Intuitions préchrétiennes*

C'est par le biais de mon jardin que je suis arrivée aux cosmétiques faits maison et que j'ai petit à petit changé ma manière de prendre soin de moi et de mon corps. Mais quel est le rapport entre un jardin et nos produits de soin du quotidien ?

## D'UN CONTINENT À L'AUTRE

De par mon travail de diplomate, j'ai la chance d'avoir un pied sur deux continents, l'un en Europe et l'autre en Afrique. Sur chacun de ces continents, je cultive un jardin et chacun de mes jardins contient de nombreuses plantes médicinales et comestibles locales.

Certaines de ces plantes sont citées dans les formations en aromathérapie et botanique que j'ai suivies. On peut également les retrouver sur les étiquettes des produits cosmétiques vendus dans le commerce.

Mais alors, si j'ai ces plantes aux bienfaits avérés pour les soins du corps à disposition gratuitement, ne puis-je pas moi-même créer mes

propres cosmétiques ? Et si je me lance, comment dois-je procéder : en reproduisant telles quelles les recettes ou en développant mes propres recettes ?

## UN DÉSIR DE BEAUTÉ UNIVERSEL

La cosmétique, selon la définition officielle, désigne « *toute substance ou tout mélange destiné à être mis en contact avec les parties superficielles du corps humain [...] en vue, exclusivement ou principalement, de les nettoyer, de les parfumer, d'en modifier l'aspect, de les protéger, de les maintenir en bon état ou de corriger les odeurs corporelles* ».

Si on pense souvent aujourd'hui à la cosmétique comme un domaine superficiel, on oublie que le désir de beauté est universel et se retrouve parmi tous les peuples du monde. Qu'il s'agisse de parures que l'on porte, de tatouages ou scarifications que l'on se fait, de pigments qui servent à peindre le corps ou les lèvres ; il n'existe pas de société qui n'ait essayé de rendre ses membres





*Rituel de beauté antique romain*  
(Simeon Solomon, 1869).

plus beaux — souvent même avant de les rendre plus propres. Les Romains de l'Antiquité ont poussé cette quête de la beauté très loin, en cantonnant même l'un de leurs esclaves au rôle d'arrangeur de la parure et du maquillage. On l'appelait le *cosmetes*, du grec *kosmêtikós* qui signifie décoratif, ordonné.

## SE LIBÉRER DES INJONCTIONS SOCIALES

Hélas, aujourd'hui, c'est comme si nous avions inversé les rôles: au lieu d'avoir un esclave *pour* la beauté, nous sommes devenus les esclaves *de* la beauté. Pour preuve la quantité de produits cosmétiques et de maquillage vendue chaque jour dans le monde. Une Française dépense

en moyenne plus de 2400 € en produits cosmétiques et d'hygiène de toutes sortes par an<sup>2</sup>.

La publicité et la pression sociale font que nous achetons des produits de soin sans toujours réfléchir à nos besoins réels. Aujourd'hui, personne n'envisage de sortir sans déodorant ou sans parfum par exemple. Or cela fait plus de 10 ans que je n'utilise ni l'un ni l'autre, et ma vie amoureuse et sociale ne s'est jamais aussi bien portée.

Ce livre, et l'expérience que j'y partage, est donc avant tout la preuve que l'on peut faire ses produits de soin soi-même sans pour autant se priver d'avoir un corps en pleine santé et de se sentir beau ou belle.

## L'ILLUSION DE LA COSMÉTIQUE

Quand j'ai commencé à faire mes propres cosmétiques, ma priorité a été de limiter mon impact sur l'environnement en réduisant mes déchets. Ce n'est qu'après un certain temps que j'ai incorporé les plantes du jardin et que j'ai constaté que je faisais aussi des économies — de sacrées économies même. De plus, ma peau et mes cheveux se portaient à merveille, contrairement à mes craintes de départ.

Quel était donc ce mystère? Mes produits étaient fabriqués en cuisine, en utilisant des ingrédients faciles à trouver et communs. Comment pouvaient-ils donner les mêmes, voire de



meilleurs résultats que ceux des plus grandes marques du secteur, celles-là mêmes qui investissent des millions d'euros chaque année dans la recherche et le développement?

J'ai cherché dans mes livres, dans mes cours, et c'est finalement dans mes souvenirs que j'ai puisé la réponse à ma question: en me remémorant les soins du corps des sociétés traditionnelles rencontrées lors de mes voyages en Afrique et en Asie. Dès lors, je me suis rendu compte qu'il nous manquait des informations essentielles pour faire nos propres cosmétiques en toute confiance.

## **DES CONNAISSANCES ESSENTIELLES POUR DEVENIR AUTONOME**

Notre corps a des besoins particuliers qui lui permettent d'être au meilleur de sa forme, ce qui contribue à sa vitalité et à sa beauté. Je vous explique dans ce livre comment fonctionnent votre peau, vos cheveux, vos ongles pour que vous puissiez trouver des ingrédients simples et de qualité qui répondent aux besoins réels de votre corps.

Il n'y a pas que la santé: passer aux cosmétiques maison peut faire une vraie différence dans la transition écologique que nous vivons.



*Fabrication d'un produit de cosmétique artisanal - beurre de karité.*

Ce n'est pas un geste anodin vu la consommation annuelle que nous faisons de ces produits.

Même si elle n'est pas aussi polluante que l'industrie du textile, l'industrie cosmétique a un impact négatif sur nos écosystèmes. Toutes les étapes de la production de cosmétiques sont polluantes, de l'approvisionnement en matières premières à l'utilisation finale, en passant par les processus de fabrication et le packaging. Saviez-vous par exemple que de nombreux produits cosmétiques contiennent des dérivés du pétrole ou de l'huile de palme? D'autres libèrent des microbilles de plastique que l'on retrouve jusque dans les océans.

Si les produits cosmétiques bio sont plus vertueux, leur fabrication continue néanmoins souvent à suivre une logique industrielle. Comment s'y prendre alors pour respecter à la fois notre corps et notre planète?



## UNE DÉMARCHÉ PROGRESSIVE

Ce guide est conçu pour des débutants en cosmétique maison, mais il vous permet de progresser dans votre pratique:

- Toutes les recettes peuvent être faites à partir d'ingrédients purs et naturels achetés dans le commerce. Vous n'aurez qu'à les combiner, avec des contenants récupérés de préférence, pour créer votre collection de produits personnalisés.
- Petit à petit, vous pourrez créer vos propres ingrédients, comme les macérats huileux par exemple, en faisant macérer, dans des huiles végétales que vous aurez achetées, des plantes que vous aurez fait pousser ou récoltées dans la nature.
- Enfin, pour ceux qui veulent aller plus loin, j'aborde des techniques simples pour faire soi-même hydrolats, huiles végétales, gels végétaux (d'aloë ou de lin), vinaigre de cidre, et charbon actif.

Prenez votre temps, testez jusqu'à trouver la texture ou la synergie de senteurs qui vous enivre, avant de vous arrêter sur un produit définitif. Et pas à pas, vous deviendrez de plus en plus autonome dans la fabrication de vos soins.

# Faire soi-même, mais autrement

Dans ce livre, j'ai fait le choix de me concentrer sur des techniques et des recettes simples, avec des ingrédients entièrement naturels et faciles à trouver — et même à faire soi-même pour beaucoup.

Il ne s'agit donc pas simplement de remplacer les produits cosmétiques du commerce par des produits faits maison, mais de réfléchir à notre manière de consommer et de changer nos habitudes. Ne vous inquiétez pas, chez moi non plus ça ne s'est pas fait du jour au lendemain. Il m'a fallu plusieurs années pour passer le cap de ne mettre que de l'huile sur mon visage, et de l'huile d'olive en plus ! Si vous m'aviez dit ça il y a encore 2 ans, je vous aurais ri au nez. Mais vous allez vite comprendre pourquoi cela fait sens.

Voici quelques réflexions pour vous aider à effectuer cette transition en douceur.

## LA BEAUTÉ COMMENCE DANS L'ASSIETTE

La beauté commence par la santé. Une personne avec une alimentation équilibrée et vivante, qui a un mode de vie sain et se sent bien

dans sa peau, aura besoin de beaucoup moins de produits cosmétiques qu'une personne exposée à la pollution atmosphérique, au stress et à une alimentation trop grasse ou trop sucrée.

Votre premier produit de beauté, c'est donc ce que vous mettez dans votre assiette. Nous sommes nombreux à savoir que si nous mangeons trop de chocolat, nous le paierons le lendemain par des boutons.

C'est pourquoi il est parfois plus intéressant de soigner notre peau de l'intérieur. Ainsi une sécheresse ou une irritabilité excessive de la peau se traitera plus efficacement en avalant de l'huile d'onagre plutôt qu'en l'étalant sur sa peau — le mieux étant de combiner les deux méthodes pour un résultat optimal.

## BESOINS ESSENTIELS OU SUPERPLUS ?

Il existe trois types de produits cosmétiques :

- ceux qui lavent (savons, shampoings, dentifrices)
- ceux qui nourrissent notre peau ou nos cheveux (crèmes, lotions et masques)

Que faire du calendula qui pousse si bien dans le jardin? Quelle huile locale utiliser pour nourrir ses cheveux, et comment la fabriquer? Aurélie Valtat partage ses recettes faciles et efficaces d'huiles, hydrolats, savons, déodorants, dentifrices et shampoings naturels pour une salle de bain minimaliste, le tout avec des produits locaux, accessibles et sains. Ce guide vous propose toutes les bases, des conseils de culture des végétaux à la réalisation de recettes adaptées à chaque type de peau.

*Diplomate, Aurélie VALTAT a suivi une formation d'aromathérapie. Passionnée de plantes, elle explore depuis plusieurs années un mode de vie plus autonome et respectueux de la nature. Elle est l'autrice de La cuisine des arbres (Ulmer, 2021).*



*Vivre avec une seule planète*

ISBN: 978-2-37922-199-6



9 782379 221996  
PRIX TTC FRANCE: 15,90 €