



À FLEUR DE POTS

cosmétiques maison simples

Marie Beaupré
Mariane Gaudreau
Audrey Woods

1

*fabriquer
ses cosmétiques*





Asclépiade commune - *Asclepias syriaca*

TU SAIS QUE TU ES
UNE MAUVAISE HERBE QUAND...

*même un enfant de
deux ans pourrait concocter
ton démaquillant.*

Pourquoi se donner l'trouble de fabriquer soi-même ses cosmétiques, alors que les tablettes des commerces en sont pleines ?

On pourrait comparer la confection des produits corporels à la cuisine. Les nutritionnistes nous répètent souvent de préparer nos repas à partir d'ingrédients sains et d'éviter autant que possible les produits transformés. Pourquoi serait-ce différent pour les cosmétiques ? N'y a-t-il pas une partie de ce qu'on se badigeonne qui finit absorbée par la peau ? Si on veut connaître le contenu de nos produits, ainsi que la qualité et la provenance de leurs ingrédients, la meilleure manière reste de prendre en main leur fabrication. Tu sais cuisiner un gâteau ? Tu as déjà tout le talent nécessaire pour préparer ton premier beurre corporel. Juré craché !

Concrètement, il existe plusieurs avantages à faire tes propres produits corporels. Les principaux sont la santé, l'environnement, les besoins réels de ta peau, l'économie et l'autonomie.

SAVOIR CE QU'ON MET SUR SON CORPS

« Des cosmétiques ? J'utilise pas ça, j'me maquille pas ! » te dis-tu peut-être. Erreur ! Tout le monde utilise des cosmétiques. On appelle « cosmétique » tout produit que l'on applique sur le corps, que ce soit du shampoing, du déodorant, du rouge à lèvres, de l'huile à barbe ou de la crème hydratante.

Savais-tu que la femme occidentale moyenne appliquerait quotidiennement sur son corps – attache ta tuque – 500 ingrédients différents ? Ce nombre peut sembler démesuré, mais un simple coup d'œil aux longues listes d'ingrédients des produits conventionnels (shampoing, revitalisant, démêlant à cheveux, savon, produit coiffant, nettoyant pour le visage, eau tonique, crème de jour, de nuit, contour des yeux, mascara, cache-ernes, rouge à lèvres) suffit à nous faire douter de la pertinence de tous ces ingrédients... et de tous ces produits !

Loin de nous l'idée de sombrer dans un discours alarmiste et de diaboliser les cosmétiques vendus sur le marché. Mais il devient de plus en plus difficile d'ignorer, dans les produits cosmétiques industriels – y compris ceux dits « naturels » –, la présence d'un nombre inquiétant d'ingrédients montrés du doigt par plusieurs organismes liés à l'environnement et à la santé, dont la Fondation David Suzuki

et l'Environmental Working Group. Pourquoi ? Parce que l'innocuité de la majorité des ingrédients qui composent les produits conventionnels n'a pas encore été démontrée, et qu'on ignore leurs impacts à long terme sur la santé humaine, mais aussi sur celle de l'environnement et de la faune sauvage. Parce que, oui, tout ce que nous mettons sur notre corps finit nécessairement dans le drain de la douche, puis dans nos cours d'eau et potentiellement... dans notre assiette !

Sachant que la peau et les muqueuses absorbent un pourcentage important des produits qu'on applique sur soi, on ne devrait utiliser que des produits bons pour la santé. Évidemment, ce qui est bon pour la peau n'est pas forcément bon à consommer : on ne suggère à personne de badigeonner ses toasts de déo maison en cas de pénurie de beurre, mais tu comprends quand même l'idée !

chimique et toxique : même chose ?

Eh non ! L'expression « produit chimique » est souvent utilisée à tort pour désigner des produits ou des ingrédients toxiques. Une petite rectification est de mise.

Tout dans l'environnement est composé d'éléments chimiques : le sel, l'eau, tes pommes bios, ton chat, toi-même. Il ne faut pas croire que tous les produits ou ingrédients chimiques préparés en laboratoire sont toxiques. Le bicarbonate de soude se fait rare en titi dans l'environnement, hé ! hé ! Inversement, les produits naturels ne sont pas tous nécessairement « santé » ni sécuritaires. Aux dernières nouvelles, le pétrole est un produit naturel. Hum.

Plus blanc que blanc... ou plus vert que vert !

Plus on s'intéresse aux produits corporels maison, plus on finit par aiguïser son sens critique et par développer certains réflexes, comme son radar à *greenwashing*. Contraction de *green* (vert) et de *brainwashing* (lavage de cerveau), ce terme réfère à une technique marketing crapuleuse (oui, oui !) qui consiste à donner une image écoresponsable à des produits qui ne le sont pas. Cette approche déculpabilise de façon malhonnête les consommateurs en leur donnant faussement bonne conscience. Les entreprises qui se servent de cette méthode investissent habituellement leur argent dans la publicité et l'image, bien avant d'opérer de réels changements dans leurs produits, services ou fabrication. Ouache.

Dans une société de plus en plus conscientisée à la cause environnementale – mais toujours aussi surconsommatrice –, le *greenwashing* est devenu une stratégie répandue pour nous faire acheter toujours plus, malgré notre désir d'un monde plus vert. Ce n'est pas parce qu'une entreprise dit utiliser du beurre de cacao et que son emballage verdoie telle une pomme Granny Smith que son produit est réellement écoresponsable. En tout cas, pas si la liste des ingrédients de ce produit comporte une pléthore de mots se terminant par -hyde, -propyl et -paraben. Tu vois le genre.

Alors on fait quoi pour ne pas se laisser berner ? Comme en nutrition, on apprend à lire les étiquettes et à reconnaître les ingrédients douteux. L'idée n'est pas de partir en peur et de renoncer à tous les produits commerciaux ou de les démoniser, mais plutôt d'être en mesure de mieux les sélectionner.

12 ingrédients pas propres propres à éviter¹

De plus en plus d'ingrédients sont pointés du doigt par différentes organisations en raison des risques qu'ils pourraient représenter pour la santé humaine ou pour l'environnement. Parfois, ils sont considérés comme de potentiels perturbateurs

1. Cette liste est adaptée de « The toxic ten : skincare guide », Environmental Working Group, <https://environmentaldefence.ca/toxiciten/> et de « The Dirty Dozen cosmetic chemicals to avoid », Fondation David Suzuki, <https://davidsuzuki.org/queen-of-green/dirty-dozen-cosmetic-chemicals-avoid/>.

endocriniens ; d'autres fois, ils sont soupçonnés d'être cancérigènes. Ils peuvent aussi s'accumuler dans les milieux naturels et perturber les écosystèmes. On a listé ici les principaux ingrédients à éviter, puisqu'ils sont les plus documentés par rapport à leur toxicité.

BHA ET BHT

Ces beaux agencements de lettres désignent en fait des agents de conservation : le butylhydroxyanisol (BHA) et le butylhydroxytoluène (BHT). On en trouve principalement dans les produits pour cheveux, le maquillage, les déodorants et les crèmes. En plus d'être nocifs pour la faune, on les suspecte d'interférer avec les fonctions hormonales et d'être irritants pour la peau.

COLORANTS DÉRIVÉS DU GOUDRON

On les trouve sous le nom de p-phénylène-diamine ou souvent sous l'appellation CI suivie de cinq chiffres. Régulièrement utilisés dans les teintures capillaires ou le rouge à lèvres, ils pourraient être cancérigènes et contenir des métaux lourds. *Soupir*

20

DEA, MEA, TEA ET COMPAGNIE

Ces « sympathiques » substances sont utilisées comme émulsifiants et agents moussants, notamment dans les produits tels le shampoing, les nettoyeurs pour le corps ainsi que le maquillage. Elles peuvent interagir avec d'autres pour former des sous-produits cancérigènes. Elles sont aussi nocives pour la faune.

FRAGRANCE/PARFUM

Ce mélange de substances chimiques, présent dans plus de 80 % des produits sur le marché, se compose en grande partie de phtalates et de muscs synthétiques, réputés être des perturbateurs endocriniens, en plus de s'accumuler dans les fonds marins. Tout ça pour donner une odeur de pomme à ton savon à vaisselle.

LIBÉRATEURS DE FORMALDÉHYDE

Ces substances peuvent porter différents noms : DMDM hydantoïne, diazolidinylurée, imidazolidinylurée, méthénamine et quarternium-15. Ahhh... du formol à petite dose, qui n'en rêve pas ? Ah oui : le formaldéhyde serait cancérigène, en passant.

PARABÈNES

Les parabènes sont des agents de conservation qui ont la capacité de s'infiltrer dans l'organisme par l'épiderme. Les p'tits maudits. Certains types de parabènes dont se sert l'industrie cosmétique sont reconnus comme des perturbateurs endocriniens. Des études montrent aussi que le méthylparabène, à une concentration cosmétique standard, accélère le vieillissement cutané et augmente les dommages subis par l'ADN si la peau est exposée au soleil. Su-per.

ATTENTION

En raison de leur mauvaise presse, les parabènes sont parfois remplacés par le méthylisothiazolinone, de la famille des isothiazolinones, de puissants allergènes pouvant causer de l'hypersensibilité au contact de la peau ! On s'en sort pas.

PÉTROLATUM (OU GELÉE DE PÉTROLE)

Ce sous-produit de l'industrie pétrolière entre souvent dans la confection des crèmes hydratantes, des baumes à lèvres, du rouge à lèvres, etc. En plus de provenir d'une industrie très moyenne sur le plan environnemental, il peut aussi contenir des impuretés cancérigènes. Non merci.

PHTALATES

Il s'en produit quelque trois millions de tonnes par an dans le monde... ... (on te laisse le temps d'intégrer cette information). Les phtalates sont partout dans notre quotidien : cosmétiques, peintures, vêtements, jouets. Côté cosmétique, ils sont particulièrement fréquents dans les vernis à ongles et les parfums. Hormis leur réputation de perturbateurs endocriniens, ils se révèlent aussi toxiques pour l'appareil reproducteur, en plus de représenter une menace pour la biodiversité.

SILOXANES

La vigilance est de mise par rapport aux ingrédients se terminant par -siloxane et -cone. Les siloxanes sont utilisés principalement comme émoullissants, assouplissants et agents lissants. On en trouve dans les produits hydratants, le maquillage et les produits pour les cheveux. Considérés comme des perturbateurs endocriniens, ils sont donc préoccupants pour nos fonctions hormonales et pour la faune.

SUBSTANCES EN PER- ET POLYFLUOROALKYLÉES (PFAS)

On les reconnaît souvent au terme « fluoro » dans les ingrédients. Ils sont présents dans les cosmétiques et les produits d'hygiène comme les crèmes hydratantes, la soie dentaire ou les fonds de teint. Ces substances sont reconnues pour être extrêmement persistantes dans l'environnement. Elles s'accumulent aussi dans le corps humain et sont soupçonnées être liées au cancer de la glande thyroïde et à d'autres problèmes de santé.

TALC

On en trouve, entre autres, dans la fameuse poudre pour bébé. Ce produit à base minérale est composé de magnésium, de silicium et d'oxygène, mais il peut aussi être naturellement contaminé par l'amiante, et c'est ça qui est problématique. Il est accusé de contribuer au cancer de l'ovaire, en plus d'être nocif pour les poumons lorsqu'on l'inhale.

TRICLOSAN

22

Agent de conservation et antibactérien, cet additif est présent dans une large gamme de produits sur le marché : dentifrices, savons, désinfectants pour les mains, produits blanchissants pour les dents, crèmes à raser, déodorants/antisudorifiques. *Name it*. Persistant dans l'environnement, son impact sur le système hormonal a de quoi préoccuper.

ON GARDE L'ŒIL OUVERT SUR...

Le laureth sulfate de sodium (SLES) et le polyéthylèneglycol (PEG) ne sont pas nécessairement problématiques. Le hic, c'est qu'ils sont souvent contaminés de 1,4-dioxane et d'oxyde d'éthylène, deux composés potentiellement cancérigènes. Heureusement, de plus en plus de fabricants sont sensibilisés à cela et peuvent fournir des garanties de SLES et PEG dépourvus de ces contaminants. Il ne faut pas hésiter à demander ces certifications !

du vernis à ongles

Ça peut sembler bien inoffensif, un petit vernis à ongles beige pâle... mais ce type de produits est réputé pour contenir plusieurs ingrédients très critiquables, comme le toluène, le benzène, le formaldéhyde, le phtalate de dibutyle, le xylène, et on en passe. Ces ingrédients sont potentiellement neurotoxiques et/ou des perturbateurs endocriniens. Ayoye. Heureusement, de plus en plus d'alternatives sécuritaires existent sur le marché. Ouvre l'œil si tu comptes en acheter !

Remplacer les « pas propres propres » par 12 bons agents !

« Mais pourquoi ces ingrédients sont-ils encore utilisés malgré tous les drapeaux rouges ? » te demandes-tu. Eh bien, majoritairement en raison de leur moindre coût. Sont-ils indispensables ? Absolument pas. Tous ces agents nocifs peuvent être remplacés par des substances naturelles et/ou écologiques aussi performantes tout en étant sécuritaires.

Tu peux reprendre tes esprits. Nos recettes font la part belle à 12 ingrédients ou catégories d'ingrédients bruts et simples (dont plusieurs proviennent directement de ton garde-manger) qui te feront oublier la *dirty dozen* ci-haut. Nous te les présentons au chapitre 2.

BON À SAVOIR

Connais-tu l'application Skin Deep® (maintenant regroupée sous l'application Healthy Living) de l'Environmental Working Group ? C'est un outil super intéressant pour connaître la sécurité des substances utilisées dans les cosmétiques. Tu n'as qu'à y entrer le nom de l'ingrédient qui te titille pour connaître sa cote !

PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

Ce point va de pair avec le premier, comme tu as pu le constater en lisant la liste des ingrédients « pas propres propres » à éviter. Comme on dit, « toute est dans toute », hein ?

Lorsqu'on prend un bain, une douche ou qu'on se lave les mains, les produits qu'on utilise prennent le chemin des conduites d'eau pour se rendre à l'usine de traitement des eaux. Dans le meilleur des mondes, ces usines seraient suffisamment efficaces pour éliminer tous les contaminants, mais ce n'est pas le cas (comme le démontre la présence des microbilles de plastique dans nos cours d'eau, chose qui a entraîné, entre autres, leur récente interdiction au Canada). Les ingrédients nocifs des cosmétiques conventionnels sont ensuite lâchés dans l'environnement, pour finir principalement dans les sédiments de plusieurs plans d'eau, ce qui affecte les milieux marins.

24

Cette réalité a des répercussions sur l'ensemble de la chaîne alimentaire, en raison de la bioaccumulation, soit l'accumulation de certaines substances nocives dans le corps des animaux (incluant l'être humain). Lorsqu'un animal se nourrit, il absorbe les polluants que contient sa proie. Plus on monte dans la chaîne alimentaire, plus il y a de substances toxiques consommées et emmagasinées. C'est pour cela que les gros poissons, comme le thon (voire le requin !), contiennent des concentrations plus élevées en métaux lourds que les petits.

Environnement Canada a reconnu les muscs synthétiques (qui composent la majorité des fragrances et des parfums synthétiques utilisés dans la quasi-totalité des produits conventionnels) comme persistants dans l'environnement, bioaccumulables, toxiques – et donc préoccupants pour la santé. Bam ! Et ce n'est qu'un exemple parmi bien d'autres.

Ainsi, le fait de fabriquer nos propres produits cosmétiques permet non seulement de diminuer au minimum les toxines rejetées dans les cours d'eau et notre production de déchets (allô, les 1001 emballages de plastique des produits conventionnels !), mais aussi de réduire notre consommation globale. On se rend vite compte qu'au final, notre peau a besoin de bien peu pour être heureuse.

TABLE DES MATIÈRES

7	Bienvenue	72	Les argiles
11	Introduction	74	L'eau de chaux
1. FABRIQUER SES COSMÉTIQUES		74	La glycérine végétale
17	Savoir ce qu'on met sur son corps	75	L'oxyde de zinc
24	Préserver l'environnement	75	Les poudres colorantes naturelles
26	Répondre aux besoins de sa peau	76	Le savon de Castille
34	Économiser	76	La vitamine E
37	S'émanciper	3. OUTILS ET CONSEILS	
2. INGRÉDIENTS		83	Les bons mots
43	Les huiles végétales	89	Les bons outils
49	Les beurres végétaux	98	Conseils de fabrication
51	Les cires	109	Les erreurs fréquentes
53	Les plantes médicinales	4. ARMOIRE DE TOILETTE	
58	Les huiles essentielles	Les soins de la peau : nettoyer	
65	Les hydrolats	119	Huile nettoyante
67	Le conservateur Eco	120	Nettoyant biphasé
68	Le bicarbonate de soude	124	Vinaigre tonique à la lavande et à la camomille
69	Les féculés	125	Lotion tonique à la fleur d'oranger et au sapin
70	Le vinaigre de cidre		
70	Les exfoliants naturels		

- 128 Masque végétal apaisant
- 129 Pain d'argile nettoyant
- 131 Beurre exfoliant à la betterave
- 132 Exfoliant au sel et à la lavande
- 133 Gommage nettoyant au sucre
- 134 Les outils exfoliants
- 137 Savon liquide au lait de coco

**Les soins de la peau :
nourrir**

- 139 Sérums aux fleurs
- 140 Beurre d'été à la mangue
- 142 Beurre du septentrion à la rose musquée
- 143 Baume contour des yeux à la centaurée
- 144 Baume babines au beurre de cacao
- 145 Beurre fouetté
- 147 Pains nourrissants
- 148 Les produits de bain
- 149 Lait de bain floral
- 150 Truffes de bain au beurre de cacao
- 151 Sel de bain

**Les soins capillaires :
nettoyer**

- 153 L'approche *no poo*
- 154 Les poudres nettoyantes capillaires

- 156 Sans-poil de grano
- 157 La brosse à cheveux d'hygiène
- 158 Shampoing sec à l'arrow-root

**Les soins capillaires :
nourrir**

- 161 Les ingrédients amis des cheveux (et des poils)
- 162 Sérums tignasse ou huiles « au poil »
- 163 Vinaigre revitalisant à l'ortie et à la prêle
- 164 Masque capillaire au chanvre et au petitgrain

Se pomponner

- 167 Pommade coiffante au beurre de mangue
- 168 Gel anti-frisottis aux graines de lin
- 172 Savon de rasage
- 173 Poudre matifiante à l'argile rose
- 174 Parfum solide

**5. PHARMACIE
NATURELLE**

- 179 Les d'sous d'bras
- 183 Déodorant crémeux
- 184 Déodorant liquide aux fleurs
- 185 La bouche
- 186 Dentifrice à la noix de coco et au xylitol

189	Poudre blanchissante au charbon activé	207	Onguent des lunes
190	Rince-bouche au thé vert	208	Huile musculaire à l'arnica
191	Les « partys » intimes	209	Onguent décongestionnant aux conifères
192	Lubrifiant « mangue-moi » à la mangue et à la noix de coco	210	Sirop « casse-grippe » au sureau
194	Pains de massage à l'orange douce et au patchouli	211	Baume réparateur à la calendula et au millepertuis
195	Le soleil	212	Bruine d'oreiller
196	Beurre solaire	214	Huile mal de bloc à la lavande et à la menthe
197	Beurre après-soleil aux plantes cicatrisantes	215	Liniment oléocalcaire onctueux
198	Gel peau de homard à l'aloès et à la menthe poivrée	217	Glossaire des québécoisismes
200	Les bibittes	219	Remerciements
201	Huile chasse-bibittes		
203	Calamine du terroir		
204	Onguent anti-démangeaison		