

## Table des matières

AVANT PROPOS	2
INTRODUCTION	3
<b>I. Votre bilan beauté / santé</b>	<b>6</b>
A. Le bilan de santé	10
B. Le bilan physique général	11
C. Les rôles de la peau	12
D. Les besoins de la peau	14
<b>II. LES PRODUITS DE BASE</b>	<b>15</b>
A. Les corps gras	16
1. Les huiles végétales	17
2. Les autres sources de corps gras	20
B. Les actifs	21
1. Les plantes	21
2. Les huiles essentielles	22
3. Les hydrolats	23
4. Les fruits, légumes	24
<b>III. LES RECETTES</b>	<b>25</b>
A. Les soins quotidiens	26
1. Nettoyer	26
2. Tonifier	28
3. Hydrater	29

B. Les masques	31
C. Les soins spécifiques	33
1. L'après soleil	33
2. La prévention des vergetures	33
3. Les mains	34
4. Les jambes et les pieds	34
5. Les cheveux et le cuir chevelu	35
6. Les bains de bouche	37
Compléments (ndle)	39
Et les savons ?	39
La réglementation cosmébio	40
Les noix de lavage	42
Adresses utiles	44
Index	45

#### AVANT PROPOS

Voilà déjà vingt ans que cet ouvrage a été édité dans sa première version.

En 2008, et aujourd'hui en 2012, il a évolué pour vous proposer de nouvelles matières à découvrir, de nouvelles recettes à adopter.

Pour ce faire Franck Dubus, qui dirige Dr. Humana, un institut de formation spécialisé dans la cosmétique naturelle et l'aromathérapie s'est joint à la nouvelle édition.

Illustrations, couverture et intérieur : Marie Fougère.

© Diffusion Différente - Utovie, 2008

## INTRODUCTION

Depuis 1991, la cosmétique dans son ensemble a connu un véritable bouleversement. Piquée au vif par quelques scandales et motivée par une poignée de pionniers, la profession a nettement évolué, notamment en France au travers de l'avènement de la «cosmébio».

Ainsi nous avons vu se modifier les formules et les comportements des industriels, en particulier sur les choix écologiques liés à la production.

Nous ne pouvons donc que vous conseiller de découvrir la cosmétique éco et bio de France et d'ailleurs.

Toutefois, restons en éveil et apprenons toujours plus à décrypter les étiquettes. En effet l'engouement pour le naturel et les projections en terme de part de marché, amènent les marques à entretenir un certain flou sur la notion de naturel et de bio. Par exemple on met en avant une huile d'amande bio dans un shampoing qui n'a de naturel que cette petite part d'amande et qui n'est pas labellisée.

En parallèle beaucoup de marques, grandes et petites sont montées au créneau du marché de la cosmétique bio. Ceci entraîne comme pour tout secteur en forte expansion bien des écueils, et rappelons pour leur plus grand bien que les labels de la cosmétique écologique et/ou biologique sont encore bien jeunes et méritent vigilance et évolution. En premier lieu ils contiennent des matières premières d'origine naturelle, ce qui signifie du

naturel transformé en majorité par des procédés industriels, notamment chimiques. Et là une première question se pose, veut-on dans l'univers de la bio entretenir cette industrie ?

Ensuite il est encore possible pour une marque d'avoir des cosmétiques labellisés et d'autres pas, ce qui entretient un joli flou.

Puis concernant le pourcentage d'ingrédients d'origine biologique il doit être sur le total (en poids) de 5% pour la cosméco et de 10% pour la cosmébio, ce qui laisse bien trop de marge de manœuvre.

Il est aussi de notre devoir d'insister sur la pression qu'un développement exponentiel peut induire sur les matières premières et les producteurs. La filière a le devoir de se construire sur des bases éthiques et écologiques solides. Pour exemple, comment peut on aujourd'hui encore intégrer dans une composition du bois de rose ou du santal blanc, ou encore faire le choix d'émulsifiants dérivés du beurre de palme ? (La distillation du bois de rose et du santal blanc nécessite l'abattage de l'arbre avec une demande mondiale tellement forte, notamment pour la grande parfumerie, que sans efforts conséquents de mise en culture importante ou tout simplement de mise en liste des plantes protégées, ces arbres et leur environnement continueront d'être en grand danger d'extinction).

En première conclusion sur ce sujet on peut affirmer que la cosmétique écologique et biologique est de très loin le meilleur choix pour la planète et notre santé. Reste à faire dans cet univers du mieux le choix des cosmétiques qui s'engagent dans la démarche écologique, biologique, éthique et de soin de notre peau, ainsi en tant que consommateurs, loin des miroirs aux alouettes du marketing, nous pouvons accompagner la cosmébio dans son évolution.

Autre grand changement, nous connaissons depuis quelques années le boom de la cosmétique « home-made », issue en grande partie des pays anglo-saxons et véhiculée par de nombreux ouvrages, sites de vente en ligne d'ingrédients et blogs.

On perçoit à travers ce mouvement, au-delà du plaisir infini de la création et du bien-être que procurent des soins faits par soi et pour soi, une grande envie d'autonomie et c'est bien là le meilleur remède qui soit à l'angoisse que l'on peut éprouver face à la lecture des étiquettes ou de tout ce qu'impliquent nos modes de consommation actuels.

Ne nous y trompons pas : le développement cosmétique maison a aussi ses écueils, qui peuvent être les mêmes que ceux de la cosmétique industrielle.

En effet on trouve par exemple sous l'appellation cire émulsifiante ou polawax des mélanges contenant, quand on y regarde de plus près des PEG (Polyéthylènes glycol), tant décriés.

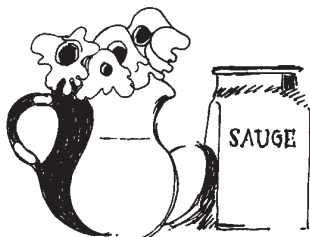
Aujourd'hui on vous donne accès aux matières des industriels pour des cosmétiques maisons prétendus inratables ! Ces kits, non contents de nous amener via la recette à des factures impressionnantes, nous empêchent de comprendre le « comment ça marche » et ainsi nous éloignent un peu plus de l'autonomie.

Reprenons notre droit au raté, jusqu'à écrire chacun notre propre grimoire.

Et puis pourquoi aurait-on besoin de tant de matières « précieuses » quand on a à portée de main dans la cuisine et chez nos producteurs tant de trésors ? N'oublions jamais les bienfaits du calendula, de la lavande ou de l'avoine au profit des esters de sucres, du cyprès bleu ou de je

ne sais quelle autre matière tellement plus « glamour ».

Face à tout cela ce que nous vous proposons dans cette nouvelle édition revue et corrigée, c'est de fêter la simplicité d'un masque à l'abricot (de saison), les pouvoirs du cyprès de chez nous, en bref de profiter des bienfaits de la nature en le lui rendant bien.



## I - VOTRE BILAN SANTÉ / BEAUTÉ

Parmi les nombreuses utilisations des plantes, il en est une qui nous tient tout à fait à cœur : c'est celle qui nous permet d'être présent dans les meilleures conditions possibles à notre rendez-vous avec le miroir.

Ce rendez-vous avec notre aspect extérieur est une sorte de minute de vérité dont nous devons profiter pour faire le point. C'est d'ailleurs à ce moment-là que nous faisons de nous-mêmes notre bilan de beauté, et même de santé.

Devant la grande glace de notre salle de bain se trouve le plus souvent notre balance.

Cette position stratégique permet d'envisager d'un seul coup d'œil, notre aimable personne de la tête aux pieds et d'en évaluer rapidement le poids. Du bas, notre regard se porte immédiatement sur le visage qui lui fait face, y notant plus ou moins amicalement la présence ou l'arrivée éventuelle de rides qui, pour être souvent des rides d'expression, n'en marquent cependant pas moins le passage irréversible du temps. Après cela nous pouvons, si personne ne nous regarde, nous tirer la langue le plus possible en avant, examiner nos dents, tâter notre poitrine, contempler notre ventre, faire des effets de bras ou de jambes.

A la fin de ce premier tour d'horizon, certains ont encore la force de se sourire, d'autres font la grimace, d'autres encore se tournent carrément le dos en se promettant (jusqu'au lendemain) de ne plus jamais se regarder dans ce miroir.

Pour certains, le bilan leur paraît inquiétant ; pour d'autres, il est plus souriant. Mais ceux-là ne restent parfois pas plus longtemps que les autres devant le miroir, on pourrait écrire le mirage, ayant bien conscience que le temps passe et que l'image fixe l'instantané.

Les plantes sous leur facette cosmétique ont leur mot à dire face à la fuite du temps. Dans combien de recettes d'éternelle jeunesse n'ont elles pas été utilisées!

Elles étaient plus ou moins efficaces mais presque toujours secrètes, comme si la découverte d'une recette cachée correspondait quelque part au fond de nous à quelque attirance vers le mystérieux, l'étrange, qui serait garantie d'efficacité. C'est ainsi que, longtemps, on chercha la recette de la reine de Hongrie qui procurait, disait-on, jeunesse éternelle. Si cette recette n'a pas donné l'immortalité, on en a quand même retenu les propriétés merveilleuses de cette rose marine qu'est notre romarin. Celui-ci, grand épurateur de notre foie quand on le prend en tisane, est aussi un grand nettoyeur et revitalisant des peaux fatiguées et à problèmes. En usage interne, il redonne à la peau un éclat qu'elle a pu perdre et, en usage externe, il la purifie. Il a donc véritablement des propriétés cosmétiques.

Mais, qu'est-ce que cette cosmétique qui fait vivre tant de laboratoires, et, aussi, comme vous pouvez en juger, certains herboristes ?

Eh bien, le mot grec *cosmeticos* signifie tout simplement : parure. La cosmétique devient donc pour nous un art, l'art de parer ses cheveux, sa peau, son corps, afin de leur donner l'apparence de la beauté.

Pour arriver à ses fins, l'homme a donc imaginé et construit tout un armement constitué de brosses, pinceaux, ciseaux, curettes, limes, que sais-je encore, afin de tailler,



étaler, peindre, donner belle et bonne apparence à notre corps.

Il a appris aussi à cueillir les plantes et à les apprêter en fonction de ses besoins sous des formes diverses telles les huiles, les essences, les laits, les shampoings, les crèmes et toutes sortes de formes que son imagination lui a permis de concevoir.

Pour les phytothérapeutes, pour nous les herboristes et tous ceux dont le métier est le soin par le biais de la nature, la cosmétique est la touche finale. Le dernier trait que l'artiste met à son œuvre, c'est la dernière pierre où le drapeau au sommet de l'immeuble enfin fini.

Une personne en bonne santé et bien dans sa peau est forcément belle.

A quoi sert de mettre un fond de teint sur une peau couverte de boutons ou d'aspect fatigué ? Les plantes sont là pour maintenir, par une action complémentaire, une bonne santé. Par l'utilisation quotidienne ou par cure, nous pouvons obtenir un corps de belle apparence, une peau saine, des yeux de bon éclat.

Nos conseils sont en réalité des choses simples, marquées, comme on dit, au *coin du bon sens*. Nous demandons à chacun comment il vit : êtes-vous toujours pressé, sous pression ? Mangez-vous vite ou lentement ? Quelle est votre nourriture ? Etes-vous en harmonie avec votre entourage dans le travail, la famille, etc.

En effet, notre mode de vie modèle notre aspect physique. On dit "se faire des cheveux blancs", "ne pas être bien dans sa peau", etc.

Cela fait aussi partie du bilan de santé dont nous parlions au début.

Se regarder de l'extérieur mais aussi s'interroger sur