

60

millions
de consommateurs

EXCLUSIF !
"60" vous aide
à faire le tri

**NATUREL
OU TOXIQUE ?**



Corps, visage,
cheveux...
Les gestes pour
les protéger

BEAUTÉ AU NATUREL

100 recettes à faire soi-même
et 170 fiches produits



BIEN CHOISIR SES INGRÉDIENTS

**Vous voulez fabriquer votre shampoing ou votre crème hydratante...
Mais comment choisir le bon beurre végétal ou l'huile essentielle adaptée
parmi des milliers de références ? Et où les trouver ?**

Il y a une douzaine d'années, quand on voulait fabriquer ses produits de beauté, on se contentait de ce qu'on avait sous la main : masque à l'avocat, soin à l'huile d'olive... Aujourd'hui, on peut réaliser des recettes sophistiquées sans faire le parcours du combattant pour dénicher du beurre de karité, de l'huile essentielle d'ylang-ylang...

Dans les magasins bio, on trouve de plus en plus de rayons d'aromathérapie avec de vastes gammes d'huiles essentielles et d'hydro-

lats (eaux florales), toutes sortes d'huiles végétales, de l'argile... De grandes enseignes s'y mettent aussi, comme Nature & Découvertes.

Vous n'avez pas de tels magasins près de chez vous ? Essayez les pharmacies et parapharmacies, qui proposent très souvent des comptoirs d'aromathérapie, des gels d'aloès. Vous pouvez également fréquenter les foires et les salons bio. Ce sera l'occasion de rencontrer les producteurs et de vous fournir en huiles végétales et essentielles, en cire d'abeille, etc.



Les magasins bio sont de plus en plus riches en composants de base pour une cosmétique maison.



INTERNET : LE GRAND MARCHÉ

Le développement des achats en ligne a multiplié les possibilités de créer soi-même ses crèmes et lotions. On peut se fournir auprès de petits producteurs ou de distributeurs, et avoir le monde entier à portée de clic.

Le site Aroma-Zone est l'exemple le plus emblématique de cette ascension fulgurante. Il a donné des ailes à de nombreuses personnes pour se lancer dans la cosmétique maison. Très riche, ce site donne accès à plus de 1 500 références assorties de fiches détaillées sur leur origine et il offre plus de 2 000 recettes tout en permettant d'acheter le matériel nécessaire pour les réaliser. Créé en 1999, il est l'œuvre d'une entreprise familiale qui a vu son chiffre d'affaires augmenter de 40 % par an depuis 2013 et emploie aujourd'hui une petite centaine de salariés. Ce qui a fait sa force, c'est son laboratoire de recherche et développement, qui invente sans cesse de nouvelles recettes, et sa communauté d'utilisatrices, toujours prêtes à les tester.

ENTRE SOPHISTICATION ET RECHERCHE DE SIMPLICITÉ

Mais aujourd'hui, l'entreprise est victime de son succès et de sa volonté de transparence. À force de se former à l'art de la cosmétique, certaines consommatrices sont devenues plus exigeantes et plus critiques. Elles épluchent les fiches des produits et remettent en cause les procédés d'obtention. Pour Sophie Macheteau, attachée de presse du site et auteur d'ouvrages sur la beauté naturelle, il existe deux tendances : les acheteuses qui veulent des produits high-tech naturels et celles qui préfèrent des recettes simples. Mouné, créatrice de l'Atelier éco-naturel et auteur de *Mon Cahier de sorcière pour devenir irrésistible* (voir pages 78 et 110), fait plutôt partie de la seconde catégorie. « La protéine de soie n'est pas indispensable dans une crème de jour », affirme-t-elle, reprochant à **Aroma-Zone** la composition élaborée des recettes, qui pousse à la dépense.

À mi-chemin entre les deux, l'association Slow Cosmétique, créée dans le sillage du livre *Adoptez la slow cosmétique* (Leduc.S éditions), de Julien Kaibeck, chroniqueur à la télévision belge, décerne sa mention à des marques et à des acteurs de la cosmétique qui adhèrent à

Repères

LE SAVON ARTISANAL

■ Le véritable savon de Marseille est fabriqué à chaud, le savon d'Alep traditionnel est saponifié à froid. Les petits producteurs artisanaux utilisent également cette méthode.



Pour ne pas acheter sous ces appellations des savons de provenances diverses, aromatisés et renfermant des adjuvants de synthèse, mieux vaut se reporter à la liste des ingrédients figurant sur les étiquettes.

■ Mais comment être sûr que les savons sont bien issus d'une fabrication artisanale ? Certains peuvent être tentés d'utiliser des bondillons, pâte à savon produite de manière industrielle, souvent à base d'huile de palme. Le savon issu de saponification à froid se reconnaît aussi à son aspect plus gras. Le procédé entraîne la formation naturelle de glycérine. Il est donc normal que celle-ci ne figure pas dans la liste des ingrédients.

une charte en 80 points offrant « des formules propres, un marketing transparent et pas de fausses promesses ». Elle a créé un site sur lequel on retrouve les conseils du médiatique Julien Kaibeck, ainsi qu'une boutique. On y vend des cosmétiques et des ingrédients naturels venant de petits producteurs : des huiles, des beurres végétaux, de l'argile, et aussi des émulsifiants, des conservateurs et... des protéines de soie ! Mais l'origine et le mode d'obtention de ces ingrédients sont moins détaillés que sur le site **Aroma-Zone**, qui commercialise ses propres produits.

PRIVILÉGIER LA PRODUCTION LOCALE OU LES LABELS BIO

Si l'on veut savoir comment sont élaborés ces ingrédients, mieux vaut opter pour les labels bio, qui garantissent un contrôle des produits et leur traçabilité. Mais tous les fabricants de produits naturels n'en détiennent pas, car la certification bio coûte cher. Le seul moyen de connaître leurs méthodes, c'est de discuter avec eux dans les salons ou de visiter leurs installations. « On a



NOTRE SÉLECTION D'ADRESSES

NOM	POINTS DE VENTE	STATUT	PRODUITS
Trois Bulles Troisbulles.fr/fr/savons -et-cosmetiques-naturels	Internet, foires et salons	Producteur en Charente-Maritime	Savons bénéficiant de la marque de qualité Saponification à froid (SAF) de l'Association des nouveaux savonniers, cosmétiques. Produits à base d'ingrédients issus de l'agriculture bio
Arôme'plantes Distillerie-aromaplantes.com	Internet	Producteur distillateur au pied du mont Ventoux (Vaucluse)	Huiles essentielles et eaux florales issues de plantes sauvages ou cultivées, cosmétiques. Label bio (AB). Création de la marque Cosmessences
Aroma-Zone Aroma-zone.com	Internet et boutique à Paris	Producteur et revendeur	Huiles essentielles, végétales, hydrolats, beurres, conservateurs, émulsifiants, agents texturants, colorants et parfums naturels, contenants... Spa et ateliers à Paris
Bilby & Co Bilby-co.com	Internet	Revendeur	Huiles essentielles, végétales, hydrolats, beurres et cires, conservateurs, émulsifiants... Produits bio et (ou) issus du commerce équitable
Compagnie du bicarbonate Compagnie-bicarbonate.com	Internet et retrait des commandes à Chauny (Aisne)	Revendeur	Bicarbonate de soude par petites ou grosses quantités, argile, savons... De nombreux produits, fabriqués en France
De Saint Hilaire www.de-sainthilaire.com	Internet	Distillateur en Auvergne	Huiles essentielles, végétales, eaux florales, macérats huileux... Label Ecocert Cosmétique bio
Essenciagua Essenciagua.fr	Internet, salons	Producteur distillateur dans le Rouergue (Tarn-et-Garonne)	Huiles essentielles et végétales, hydrolats, macérats... Produits bio. Plantes cueillies dans un rayon de 200 kilomètres autour de la distillerie
Flore de Saintonge Floredesaintonge.fr	Internet	Producteur et revendeur en Saintonge (Charente-Maritime)	Huiles essentielles, végétales, hydrolats, savons... Labels bio (AB), Nature & Progrès
Gaiia Gaiia-shop.com	Internet	Producteur dans la Drôme et à Goa (Inde)	Savons surgras, ayurvédiques, d'Alep. Mention Slow Cosmétique. Bénéficie de la marque de qualité Saponification à froid (SAF)
La Rivière des arômes Riviere-des-aromes.fr	Internet, foires et salons	Producteur distillateur dans les Hautes-Alpes	Huiles essentielles de plantes de montagne sauvages ou cultivées, eaux florales... Label bio (AB), adhésion au Syndicat des simples
Savonnerie Champagne www.lasavonneriechampagne.fr	Internet, foires et salons	Producteur en Vendée	Savons saponifiés à froid, solides ou liquides (shampooings). Label Nature & Progrès.
Les Senteurs du Claut Lessenteursduclaut.fr	Internet	Producteur distillateur et revendeur dans les Alpes-Maritimes	Huiles essentielles de plantes de montagne sauvages ou cultivées, hydrolats, savons, miel... Produits bio, label Nature & Progrès, adhésion au Syndicat des simples
Slow Cosmétique Slow-cosmetique.com	Internet	Revendeur	Émulsifiants, agents de texture, argiles, beurres, huiles végétales et essentielles, hydrolats...



tout à portée de main, et c'est moins cher de se fournir directement auprès des producteurs », affirme Moune, qui travaille beaucoup avec des plantes sauvages macérées dans des huiles végétales... Elle achète aussi dans les magasins bio, notamment les produits qui n'ont pas d'équivalent sur notre territoire, « comme le beurre de karité, qui ne laisse pas de film gras quand on l'applique ». Cet ingrédient est vendu sous deux formes : le karité natif, jaune et odorant, et le karité raffiné, blanc, désodorisé, mais qui risque de perdre une partie de ses propriétés hydratantes dans ce processus.

D'autres ingrédients importés, comme l'huile d'argan, peuvent être remplacés par des produits d'origine française. « On trouve des huiles aux propriétés similaires comme l'huile de chanvre, de germe de blé, de bourrache, très intéressante pour la cicatrisation et la régénération de la peau », assure Marie Bousquet, créatrice des Ateliers de la souris verte (voir page 104).

HUILES VÉGÉTALES : PRÉFÉREZ LES MATIÈRES BRUTES

Parmi les huiles végétales qui entrent dans la composition des soins, certaines sont faciles à trouver dans les rayons d'alimentation bio : l'huile de tournesol, de noisette, d'olive... Mieux vaut choisir une bouteille portant la mention « première pression à froid », car, « lorsqu'une huile est obtenue à chaud, cela dénature le produit ».

On évitera les huiles estérifiées, obtenues par réaction chimique et vendues parfois comme produits émollients dans les magasins de cosmétique. « Elles pénètrent vite, mais contiennent moins d'antioxydants », estime Marie Bousquet. Les adeptes de la beauté naturelle préfèrent les produits non transformés. « Si une huile a été chauffée, décolorée, désodorisée, cela altère ses propriétés », prévient Sylvie Hampikian, auteur de *Je fabrique mes cosmétiques* (éd. Terre vivante).

HUILES ESSENTIELLES : COMPAREZ LES SENTEURS

Si vous recherchez la qualité, choisissez une huile essentielle 100 % pure et naturelle, non coupée avec de l'huile minérale ou végétale. La mention HECT (huile essentielle chémotypée) ou HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie) indique que sa composition est

connue, ce qui est important, car, selon le climat et le sol où la plante a poussé, les principes actifs et la toxicité ne seront pas les mêmes. « L'étiquette doit comporter le nom latin de la plante, l'organe qui a été distillé (feuille, fleur...), le numéro de lot et la date de péremption », précise Sylvie Hampikian.

Obtenues par distillation, les huiles essentielles peuvent porter le label bio, qu'elles soient issues de plantes sauvages ou cultivées. « Mais, entre deux huiles certifiées bio, il peut y avoir des différences de qualité », prévient Marie Bousquet. Une lavande sauvage qui a poussé dans son biotope naturel à 1 000 mètres d'altitude est bien plus intéressante qu'une lavande cultivée, elle-même plus intéressante qu'une lavande qui a poussé sous serre, car, dans son environnement optimal, la plante développe des principes actifs pour se protéger des maladies. Le mieux, c'est de pouvoir sentir deux huiles pour les comparer. »

L'hydrolat, appelé eau florale quand il est issu de fleurs, est un autre produit de la distillation, et sa qualité peut aussi varier. « Avant, il y avait des abus, et on pouvait trouver sous cette appellation des eaux que l'on parfumait, relate Sophie Serrano, consultante en cosmétique à faire soi-même. Maintenant, c'est plus réglementé. Mais il existe une différence entre les premiers litres de la distillation, chargés en molécules hydrosolubles, et les derniers litres, où il n'y a presque plus rien. Aussi mieux vaut-il connaître le distillateur. » Et, si le prix est très bas, méfiance !

POUDRES : CHOISISSEZ-LES POUR LEUR FINESSE

D'autres produits sont vendus en poudre, tel le bicarbonate de soude, utilisés dans les déodorants, les dentifrices... « Il y a trois grades, explique Sophie Serrano. Un grade pharmaceutique, d'une pureté extraordinaire, que l'on trouve en pharmacie, un grade alimentaire, vendu au rayon sel des magasins, et un grade utilisé pour les détergents. » À chacun de choisir en fonction de son usage. « Pour se brosser les dents ou pour des gommages, mieux vaut utiliser le grade pharmaceutique, plus fin », préconise Sylvie Hampikian. De même, « pour des masques, on utilisera plutôt de l'argile surfine blanche, ou verte pour les peaux grasses », un produit que l'on trouve aisément dans les magasins bio, les pharmacies et sur les sites spécialisés. ■

Pour en savoir plus

Cette sélection d'ouvrages vous aidera à approfondir vos connaissances en matière de produits cosmétiques respectueux de la santé et de l'environnement. Sans oublier les recettes et tours de main qui vous permettront de vous lancer dans leur confection.

Le Guide Terre vivante de la beauté au naturel



Cécile Baudet,
Leanne Chevallier,
Sylvain Chevallier,
Sylvie Hampikian,
Alexandra Perrogon

Soins du visage et du corps, savons et parfums, shampoings et soins capillaires... Ce guide édité chez Terre vivante, le spécialiste de l'écologie pratique, propose 150 recettes pour réaliser ses propres cosmétiques, avec, pour chacune d'entre elles, son niveau de difficulté, le temps de réalisation et, quand cela se montre nécessaire (pour un savon ou une eau de toilette, par exemple), la fabrication détaillée étape par étape. Pour réaliser ces recettes, les auteurs nous proposent une sélection de produits faciles à trouver, comme

les huiles essentielles, les argiles, les "laits" végétaux, les plantes du jardin, le miel... On découvre leurs propriétés, où les trouver et comment les utiliser. Un guide rempli de conseils pratiques, sans oublier les précautions d'emploi, la conservation des produits et leur impact sur l'environnement.

Éd. Terre vivante,
2015, 29,90 €.

Slow Cosmétique : le guide visuel

Julien Kaibeck,
Mélanie Dupuis



Promouvoir un mode de consommation naturel, sain et raisonnable, c'est l'ambition de l'association Slow Cosmétique, qui s'inspire du mouvement *Slow Food* contre la malbouffe. Cette démarche passe par des choix de consommation éclairés,

une sélection de produits simples et le moins agressifs possible pour soi et l'environnement. Le livre de Julien Kaibeck et Mélanie Dupuis nous apprend à décrypter les étiquettes, indique les bons gestes (hydrater, nourrir, protéger...) et présente les dix ingrédients phares (savon, eau florale, huile végétale, huile essentielle, argile...). Le dernier chapitre comprend 26 recettes pour se lancer dans la cosmétique "maison". En annexe, les caractéristiques des principales huiles essentielles et végétales.

Leduc.s éditions,
2015, 19 €.

Le Guide de la beauté au masculin

D^r Michèle Verschoore

Une peau et des cheveux en bonne santé, le désir d'embellir son apparence, cela préoccupe aussi les hommes. Michèle Verschoore, dermatologue et directrice médicale chez L'Oréal, offre un guide de la « cosmétique sans tabou ». Spécificité de la peau masculine, caractéristiques des cosmétiques, conseils de rasage, soin des cheveux, transpiration, protection solaire, vieillissement,



sement, embonpoint... Pour chaque thème abordé, outre de nombreux conseils pratiques, des produits sont donnés en exemple, avec leurs indications et leurs principes actifs, mais sans point de vue critique. Dommage...

Éd. Odile Jacob,
2016, 21,90 €.

Mon Cahier de sorcière pour devenir irrésistible

Moune, illustrateur
Nat Sinob

Confectionner ses propres cosmétiques naturels, ce n'est pas sorcier. Ou plutôt, si ! Dans son *Cahier de sorcière*, Moune, qui anime des ateliers au sein de l'association L'Atelier éco'naturel (voir page 78), nous livre ses secrets et tours de main pour distiller les fleurs, préparer



ses beurres végétaux à base de macérats huileux, confectionner baumes, crèmes, lotions, masques... Avec un index des plantes, des huiles essentielles et de leurs propriétés.

Éd. Mosaique-Santé, 2016, 9 €.

Prendre soin de ses dents pour les nuls

D^{rs} Alain et Jérémy Amzalag

Croquer, sourire, embrasser... La santé de nos dents conditionne notre bien-être et notre art de vivre. Ce guide « pour les nuls » aborde toutes les questions liées à la prévention et à leur conservation : les dents à tous les âges de la vie, les soins et l'hygiène dentaires, les



caries, les petits et les grands maux, le blanchiment, les traitements... En abordant les règles essentielles de la prévention, les auteurs, chirurgiens-dentistes de père en fils, souhaitent rendre le lecteur « cogestionnaire » de ce capital santé. Éd. First, coll. Nuls en poche, 2015, 14,95 €.

Le Grand Guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels

Aude Maillard



Ce guide pratique, écrit par un docteur en pharmacie et aromatologue, nous fait découvrir les richesses du monde végétal à travers les grandes familles d'extraits naturels : huiles essentielles, huiles et beurres végétaux, hydrolats, argiles. On y trouve 350 fiches comportant, pour chaque plante, le nom botanique, la partie utilisée, ses indications pour la santé, les soins de la peau, des ongles, des cheveux... Avec un cahier de 100 recettes.

Éd. J'ai Lu, 2016, 14,90 €.

Lecteur occasionnel ou abonné

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE !

Participez au panel des lecteurs de 60 Millions de consommateurs, et contribuez à l'amélioration de votre magazine.

- Chaque mois, vous recevrez un questionnaire à remplir en ligne, portant sur le dernier numéro paru. Vous serez libre de le remplir ou pas.
- Il s'agit d'un engagement bénévole, mais les panélistes les plus rapides et les plus fidèles seront récompensés.



Inscrivez-vous sur www.60m.fr/monavis

Ou complétez le bon ci-dessous et renvoyez-le à Marie-Cécile Jacquot, 60 Millions de consommateurs, 18, rue Tiphaine, 75732 Paris Cedex 15.

NOM : PRÉNOM :

Mail (indispensable pour recevoir les questionnaires) :

VOUS ÊTES : Abonné Non abonné

VOTRE ÂGE : Moins de 20 ans Entre 20 et 29 ans

Entre 30 et 39 ans Entre 40 et 49 ans Entre 50 et 59 ans

Entre 60 et 69 ans 70 ans et plus

ADRESSE (pour recevoir, le cas échéant, votre récompense) :

CODE POSTAL : COMMUNE :

Les informations que vous nous communiquez sont destinées exclusivement à l'usage de la rédaction du magazine. En aucun cas elles ne feront l'objet d'une exploitation commerciale ou ne seront cédées à des tiers. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous pouvez exercer votre droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent en vous adressant à panel60@inc60.fr.