

Slewe Hieff/Tunkarchwe/Photosenso

PHÉNOMÈNE

LA BEAUTÉ  
HOME-MADE

**Les beauty addicts sont de plus en plus nombreuses à concocter leurs soins elles-mêmes.** Masque à l'amande ou scrub au sucre... et si vous vous lanciez ? Suivez nos conseils et nos recettes, vous verrez, c'est un vrai jeu d'enfant.

Elles manient le fouet comme personne, mixent la banane et l'acide hyaluronique, débattent flacon airless et huile de kukui et acceptent volontiers leur petit nom de « tambouilleuses »... Qui sont donc ces reines de la kitchen-cosmétique, ces beautystas qui fabriquent elles-mêmes baumes, masques, shampooings et savons dans leur cuisine ? Boosté par la vague green qui célèbre les astuces beauté des grands-mères, le phénomène prend une ampleur inattendue : les succès de librairie se multiplient, les blogs font un carton (celui de Caly, une vedette du genre, enregistre des milliers de visites par jour) et les ateliers d'initiation parisiens affichent complet ! Selon Sophie Macheteau, formatrice en bio-cosmétique, trois facteurs essentiels expliquent cet engouement : d'abord le plaisir ludique de créer un soin qui n'appartient qu'à soi, ensuite la démarche « éco-logique » de crise (les produits home-made coûtent beaucoup moins cher) et, enfin, un sentiment de sécurité, car on sait exactement ce qu'on met dans sa potion. Ce qui n'empêche pas forcément les allergies. Laurence Wittner, rédactrice en chef du magazine « L'Observatoire des cosmétiques », met en garde : « Le naturel n'exclut pas la possibilité de réactions désagréables, avec la fraise ou le citron par exemple, d'effets regrettables avec des composants comme la vitamine E, dont le pouvoir antioxydant s'inverse en cas de surdosage, ou encore d'allergies à certaines huiles essentielles. Sans compter que les préparations fraîches, exposées à l'air et à la lumière, se transforment vite en bouillons de culture. » Il est donc impératif de respecter des règles

d'hygiène drastiques, tant dans l'utilisation que dans la conservation. Carole André, formatrice et parfumeur, voit plutôt d'un bon œil cette tendance : « C'est sympa de s'amuser chez soi à faire des soins frais à la minute, notamment avec certains fruits qui, grâce à leurs acides, ont un vrai effet coup d'éclat sur le moment. En revanche, il ne faut pas oublier que la fabrication de cosmétiques est un métier complexe et que l'efficacité des crèmes de laboratoire ne peut être égalée. » En attendant, la home-cosméto séduit bien plus qu'elle n'effraie. Inaugurée discrètement il y a un an dans le 5<sup>e</sup> arrondissement de Paris, la boutique-atelier [Aroma-Zone](#) a ouvert, boulevard Saint-Germain, un second lieu bien plus vaste pour faire face à la demande. Ici, on apprend à faire une lotion biphasée (huile et eau), une émulsion ou un baume, et on tambouille de la façon la plus « professionnelle » possible : matériel désinfecté, ingrédients contrôlés, pesée au microgramme, packagings airless... Et, à disposition des beauty-cookeuses, quelque mille références (matières premières, flacons, ustensiles...). Emma, 35 ans, graphiste, en est à son... neuvième atelier : « Après mon diplôme en masque yaourt-miel, plaisante-t-elle, j'ai eu envie de me lancer dans des préparations plus performantes ! Pour moi, mais aussi pour mes amies qui ont pris l'habitude de me passer commande. J'adore offrir mes baumes et mes savons ! Je me suis vite aperçue que réaliser une crème n'était pas plus compliqué que de réussir un bon plat et, quand j'ai besoin d'un conseil, je me branche sur un forum : c'est incroyable, ces filles sont de vraies chimistes ! » Alors, tentée par un peu de cuisine cosmétique ? Enfilez votre tablier et suivez le guide en sept étapes.

MARTINE KURZ



## Les pistes pour s'y mettre

Ateliers, ouvrages, ingrédients... on vous dit tout.

### 1 On commence avec un kit

Faites-vous la main avec les marques pro (L'Occitane, Docteur Renaud, Sephora). Tout est dans la boîte : crèmes, poudres..., on mélange et, au pire, on ajoute de l'eau.

### 2 On applique la règle du « less is more »

Pour débiter, piochez des produits dans les placards et le réfrigérateur et ajoutez-y une huile essentielle, une eau florale, de l'argile en poudre, etc. (magasins bio). Et limitez-vous à deux ou trois ingrédients. Exemples : huile d'amande douce + huile essentielle de petit-grain = une huile relaxante ; pomme râpée + gel d'aloë vera + graines de sésame = un gommage éclat pour le corps.

### 3 On retourne en cours

Ah, le frisson d'excitation à l'idée de « faire monter » une émulsion (une vraie crème, quoi !), d'ajouter poudre de propolis et autres actifs de pros dans la popote. Ces ateliers vous aident à franchir le cap :

✓ Chez Aroma-Zone, on fait tout, du shampooing à la crème de nuit. On aime les lunch-ateliers (19 €), plus fun que la cantine ! (Paris-5<sup>e</sup>, tél. : 04 73 34 37 88.)

✓ A l'Appartement Bionessence, Sophie Macheteau propose des sessions de 4 h (de 60 à 80 €), dont des ateliers de make-up et de parfum très courus. (Boulogne-Billancourt, tél. : 06 65 41 85 77 et [www.bionessence.fr](http://www.bionessence.fr))

✓ Marie Bousquet vient d'inaugurer L'Atelier de la souris verte (du nom de son blog, <http://latelierdelasourisverte.typepad.com>), un lieu cosy pour s'initier (1 h, 25 €). (Paris-10<sup>e</sup>, tél. : 09 53 23 07 70.)

### 4 On potasse les nouvelles bibles

✓ **Pour les débutantes** : « Beauté et Soins au naturel », de Stéphanie Tourles (Prat Editions). Un basique pointu qui permet de se lancer illico en ouvrant son placard. On a-do-re !

✓ **Pour les ethno-beautystas** : « Les Secrets des plus belles femmes du monde », de Sylvie Hampikian (éd. Eyrolles). Des anecdotes et des recettes faciles du monde entier.

✓ **Pour les accros du savon** : « Je crée mes savons au naturel » (éd. Terre Vivante), de Leanne et Sylvain Chevalier. Rien que des recettes à froid, pratique !

✓ **Pour les monomaniaques du cheveu** : « Soins naturels pour les cheveux », d'Annie Casamayou (Anagramme Editions). Des potions à concocter sans prises de tête.

### 5 On chatte beauty-cooking avec les blogueuses

Un doute sur un mélange, du flou dans le dosage, une grimace au résultat ? Rendez-vous sur les blogs des pros qui répondent aux questions et dirigent des forums où on s'échange astuces et expériences. Nous, on aime :

✓ Le blog de Lolitarose, une Parisienne qui veut faire des crèmes aussi belles et aussi bonnes que celles qu'on voit dans le « hypissime ELLE »... C'est beau, bien écrit, pointu ! (<http://lacosmetodesparisiennes.blogspot.com>)

✓ Ce blog de compét' réunit les recettes des meilleures cosmé-cookeuses et un glossaire top pour les débutantes. (<http://potionchaudron.canalblog.com>)

✓ Le blog de la Canadienne Parfum est un délice de simplicité, avec des recettes « en direct du garde-manger ». (<http://madameparfum.wordpress.com>)

### 6 On shoppe dans les bons spots

Au rayon bio des supermarchés pour les produits à « manger » (fruits et légumes, yaourts, miel, céréales...); dans les magasins green pour les eaux florales, les huiles essentielles et végétales ou l'argile ; sur les sites spécialisés pour les matières premières spécifiques : [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com), le plus vaste ; [www.bilby-co.com](http://www.bilby-co.com) pour les échantillons permettant de tester les actifs ; [www.macosmetoperso.com](http://www.macosmetoperso.com) pour la rubrique « Achetez malin ! » qui propose des promos.

### 7 On customise ses pots

Votre soin de beauté est prêt ? Alors c'est le moment réjouissant de lui trouver un petit nom (Tonique du Désert, Baume Jamais Trop Tard, Masque Guerre des Boutons...) et de le mettre en pot : faites-vous plaisir avec des roll-on high-tech, des flacons airless, des pots en verre ambré façon herboristerie (prix très raisonnables sur Internet ; de plus, vous les recyclerez à l'infini) et de jolies étiquettes (rétro, fluo, fleuries, kraft) sur lesquelles vous noterez aussi la date de fabrication. Des créations qui font autant de jolis cadeaux.

#### PETIT MÉMO DU « DO IT YOURSELF »

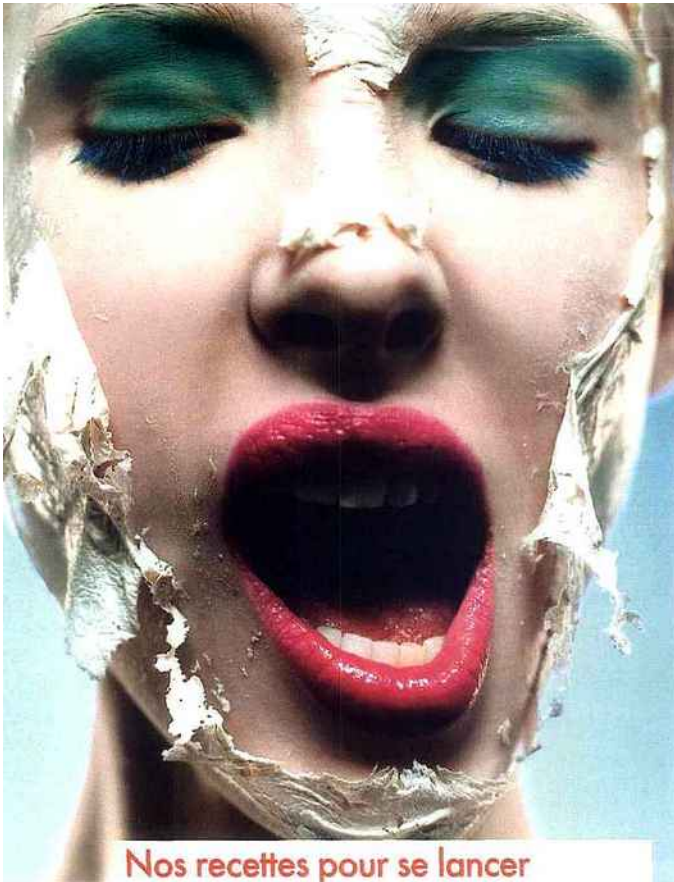
**L'achat.** ✓ Vérifiez les dates de péremption des ingrédients.

✓ Attention aux huiles essentielles, proscrites chez la femme enceinte ou allaitante.

**Avant la préparation.** ✓ Lavez-vous les mains et nettoyez le plan de travail. ✓ Désinfectez le matériel avec de l'alcool à 70°.

**La conservation.** Beaucoup de préparations ne servent qu'une fois (gommages, masques). A celles qui se gardent entre trois jours (laits, lotions) et trois mois (crèmes, gels douche), on ajoute un conservateur naturel (extrait de pépins de pamplemousse) et un antioxydant (capsule de vitamine E).

**L'utilisation.** Avec les préparations qui incluent actifs anti-âge ou huiles essentielles, faites une touche test sur le poignet pendant quarante-huit heures pour éviter toute réaction.



## Nos recettes pour se lancer

Concoctées pour vous par des spas parisiens, piochées sur les blogs, dans les livres...

voici huit recettes simples pour préparer le printemps.

### Scratch à l'amande pour le visage

Mélangez 1 cuillerée à soupe de miel d'acacia et 1 cuillerée à soupe bombée de poudre d'amande avec 1/2 cuillerée à café de jus de citron. Appliquez cette pâte sur le visage (sauf les contours de l'œil) et travaillez-la, jusqu'à ce qu'elle durcisse un peu, avec la pulpe des doigts appliqués en ventouse. Effet « Kärcher » sur les cellules mortes, donc l'éclat du teint, et repulpant sur les joues !

Merci au spa Six Senses, 3, rue de Castiglione, Paris-1<sup>er</sup>.

### Infusion de beauté au thym et à la fleur d'oranger

Dans un flacon, mélangez 40 cl d'eau de fleur d'oranger, 2 cuillerées à soupe de vodka, 2 cuillerées à soupe de miel liquide et 2 gouttes d'huile essentielle de thym. Secouez bien avant chaque application, le soir, sur visage démaquillé. Rafraîchit et adoucit.

Extrait de « Mes recettes beauté », de Laurent Bourgeois, Rustica Editions.

### Masque punch à la gelée royale

Mélangez 3 cuillerées à café d'huile d'argan, 2 cuillerées à soupe de miel de thym, 1 g de gelée royale fraîche (dans les magasins bio) et 1 goutte d'huile essentielle de mandarine. Appliquez un pinceau sur le visage vaporisé à l'eau florale d'oranger et laissez poser 10 mn. Retirez au gant chaud humide, complétez par un spray d'eau florale et votre crème de soin habituelle.

Très revitalisant, pour les peaux matures notamment.

Merci à Amanda Gérentes-Chevillat, du Spa Melvita, 96, rue de Rennes, Paris-6<sup>e</sup>.

### Body Gorn-Gorn de printemps

Dans un petit bol de sucre roux, ajoutez un kiwi épluché et écrasé très fin, 2 cuillerées à soupe de miel crémeux et 1 cuillerée à café d'huile de macadamia. Massez tout le corps en petits ronds légers et laissez poser 2 mn avant de rincer.

Recette extraite du blog <http://becomebio.over-blog.com>.

### Potion slim au pamplemousse

Dans un bol, fouettez ensemble 10 ml d'hydrolat de pamplemousse, 20 ml de gel d'aloë vera, 70 ml d'huile de lierre, 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse et 2 gouttes de vitamine E naturelle. Versez dans un flacon à pompe. Hydrate la peau et active la circulation, tout bon contre la cellulite.

Extrait de « Mes soins bio, 40 recettes pour bébé et maman », d'Emilie Hébert, éd. Eyrolles.

### Pesto d'herbes pour les gambettes

Dans 8 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin bio, ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de basilic ainsi qu'une branche de menthe et une branche de basilic frais hachées. Super pour dégonfler et tonifier les jambes.

Merci à Soraya Mecheddal, du Spa Anne Fontaine, 370, rue Saint-Honoré, Paris-1<sup>er</sup>.

### Vinaigre mille-fleurs pour le bain

Faites macérer pendant un mois, en agitant régulièrement, des fleurs de rose, de lavande, de mauve et d'oranger (20 g de chaque fleur, en herboristerie) dans 1 l de vinaigre de cidre bio. Filtrez et mettez en bouteille.

Adoucit l'eau calcaire et apaise la peau.

Recette extraite du blog [www.calybeauty.com](http://www.calybeauty.com)

### Shiny-smoothie aux noix pour les cheveux

Dans un blender, mixez 2 jaunes d'œuf, 4 cerneaux de noix, 1/2 citron pressé et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Appliquez ce cataplasme sur cheveux lavés, des racines aux pointes, et laissez poser 20 mn sous une serviette humide chaude. Rincez et terminez par un jet d'eau froide. Redonne tonus et brillance aux cheveux éreintés et asphyxiés par l'hiver.

M.K.

Merci à Alain Divert, 57, avenue Franklin-Roosevelt, Paris-8<sup>e</sup>.

### LES BASIQUES DU PLACARD ET DU FRIGO

- ✓ Concombre : rafraîchissant et astringent.
- ✓ Avocat, huile d'amande douce : apaisants et nourrissants.
- ✓ Pomme, citron, jus d'orange frais : coup d'éclat express.
- ✓ Tomate : purifiante.
- ✓ Yaourt, miel : hydratants et apaisants.
- ✓ Jaune d'œuf : reconstituant pour les cheveux.
- ✓ Noix de coco râpée, poudre d'amande : exfoliantes et relipidantes.
- ✓ Sel, sucre roux : exfoliants.
- ✓ Argile blanche : détoxifiante.
- ✓ Huile essentielle de rose : anti-âge.
- ✓ Gel d'aloë vera pur : hydratant et tenseur.
- ✓ Huile essentielle de lavande : apaisante et régénérante.