

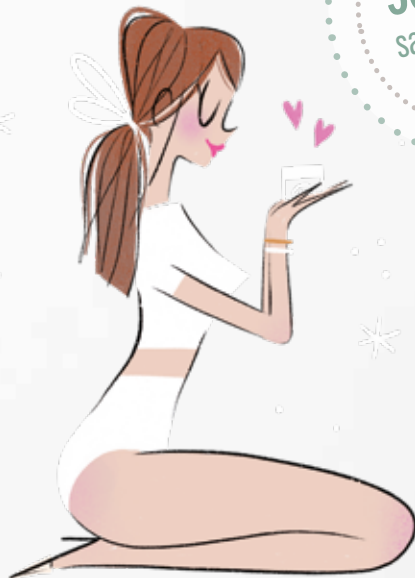
PAULINE DEHECQ

Ma

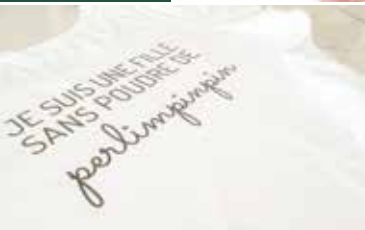
COSMÉTIQUE MINIMALISTE

LE GUIDE PRATIQUE DES COSMÉTIQUES MAISON

Avec
50 RECETTES
sans poudre de
perlimpinpin



THIERRY SOUCCAR  ÉDITIONS



SOMMAIRE

INTRODUCTION 8

CHAPITRE 1 : COSMÉTIQUE MAISON *VERSUS* COSMÉTIQUE CLASSIQUE 13

- Battle crème 14
- Battle rouge à lèvres 15
- Battle shampoing 16
- Battle déodorant 18

CHAPITRE 2 : LE B.A.-BA DE LA COSMÉTIQUE MAISON 21

- Je m'équipe 21
- Je respecte les règles de conservation 23
- Je respecte les précautions d'emploi 27
- J'évite les erreurs du débutant 29

CHAPITRE 3 : Y'A PLUS D'EXCUSES 31

- « Pourquoi s'embêter ? » 31
- « J'ai pas le temps » 32
- « C'est pas efficace » 34
- « Bonjour l'odeur ! » 33
- « J'ai deux mains gauches » 33
- « Ça coûte trop cher » 34

CHAPITRE 4 : BYE-BYE LES PRODUITS CHIMIQUES 37

Je fais le tri dans mes placards	37
Je lis les étiquettes et j'agis en connaissance de cause	39
J'arrête d'accumuler tout un tas d'échantillons ou de miniatures	40
J'arrête de me décapier la peau	40
Je m'interroge sur mon type de peau et j'adopte une routine adaptée	41
J'investis dans cinq ingrédients multifonctions	43
Je change ma routine démaquillage	43
Je passe aux savons durs	43
J'adopte des solutions lavables et réutilisables	44
Finalement, je ne garde que le nécessaire	45

CHAPITRE 5 : LA CRÈME DE LA CRÈME 47

Les huiles essentielles	48
Les huiles végétales et les beurres	55
Les hydrolats	62
Les produits de la ruche	66
Les féculés	68
Les argiles	68
Les exfoliants naturels	70
L'oxyde de zinc	70
Le bicarbonate de soude et le carbonate de calcium	71
Un tensioactif qui mousse : le SCI (sodium cocyl isethionate)	71
La glycérine végétale	72
Les colorants naturels	72
Le gel d'aloé vera et son cousin, le gel de lin	74
L'eau de chaux	74
Les conservateurs naturels	75

CHAPITRE 6 : TEST : QUEL EST MON TYPE DE PEAU ? 76

50 RECETTES MAISON



RECETTES VISAGE

83

Huile Reine de beauté.....	84
Gommage lèvres complètement givré.....	86
Lotion Tonik'.....	89
Lait démaquillant Go to bed.....	90
Beurre de cacao Miam ô miam.....	92
Sérum de nuit Vanilla skin.....	94
Sérum Œil de biche.....	96
Gommage express peau de banane.....	97
Eau démaquillante double face.....	98
Stick à lèvres S.O.S.....	101
Masque visage Bas les pores.....	102
Gelée hydratante au lin.....	104

RECETTES CORPS

107

Cold-cream Winter is coming.....	108
Dentifrice Bee's bee's.....	110
Pâte exfoliante.....	112
Huile Tout ce qui brille.....	115
Baume du tigre.....	116
Gel hygiène Haut les mains.....	118
Déodorant en baume sans alu.....	120
Mousse fouettée de karité.....	123
Scrub à la caféine.....	124
Baume à tout faire.....	126
Stick dessous de bras.....	129
Mon macérât d'huile.....	130

RECETTES CHEVEUX

133

Bain d'huile nourrissant 24 heures chrono.....	134
Shampooing sec no-poo.....	137
Masque redensifiant Queen B.....	138

Pschitt éclaircissant Blondie	140
Masque détoxifiant Rehab.....	142
Brume Démêle-moi si tu peux.....	145
Vinaigre de rinçage en herbe.....	146
RECETTES HOMME / BÉBÉ	149
Cire coiffante The King.....	150
Huile de soin pour viking.....	152
After-shave herbacé.....	153
Liniment P'tit quinquin.....	154
Baume apaisant Picoti picota.....	157
BB-brume apaisante.....	158
RECETTES COSMÉTIQUE SOLIDE	161
Barre de soin Tatoo.....	162
Le pain qui mousse.....	164
Shampooing dur aromatique.....	167
Sérum solide Mon précieux.....	168
Beurre nourrissant Tout nu.....	170
Dentifrice solide pour Émile.....	173
RECETTES MAQUILLAGE	175
Stick anticernes Banana.....	176
Rouge à lèvres Big bisous.....	179
Anticernes Poudre aux yeux.....	180
Poudre à sourcils parfaits.....	182
Blush Poupoupidou.....	185
Poudre minérale pour le teint Starlight.....	186
Poudre antirougeurs C'est green.....	188
TABLEAU DES GRAMMAGES (POUR 27 RECETTES)	190
OÙ TROUVER LES INGRÉDIENTS ?	196
BIBLIOGRAPHIE	197
REMERCIEMENTS	199



INTRODUCTION



Ingénieure agronome et passionnée par la cosmétique, cela fait une petite dizaine d'années que je travaille dans l'univers de la beauté. Au cours de mes études, j'ai été sensibilisée à l'écologie et aux problématiques environnementales et c'est à ce moment-là que l'idée m'est venue d'allier cosmétique et naturalité.

Il y a quelques années de cela, la cosmétique bio n'était pas aussi développée et au point qu'aujourd'hui – je me souviens d'un shampoing au savon d'Alep que

ma grand-mère m'avait offert et qui sentait... la terre. À l'époque, je m'étais dit qu'il serait intéressant d'apporter plus de plaisir et de fun dans cet univers plutôt rude et « brut de décoffrage ».

MA DÉCOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES

S'il est vrai que j'ai toujours adoré les plantes – petite, je concoctais déjà des mixtures à base de pétales de rose cueillies dans mon jardin –, c'est ma première expérience professionnelle qui m'a fait entrer de plain-pied dans le monde végétal et l'aromathérapie en particulier. Ce fut pour moi une révélation. Je suis tombée littéralement amoureuse des huiles essentielles et de leurs immenses pouvoirs. J'ai tout de suite été fascinée par l'efficacité de ces essences et des possibilités infinies que la nature nous offrait à travers elles. Parallèlement, j'observais l'engouement du public pour les ingrédients naturels et les huiles essentielles mais je me suis aussi aperçue que les consommateurs manquaient cruellement d'informations et que les mésusages étaient fréquents en particulier le surdosage.

En 2014, je me suis envolée pour le Canada afin de participer à l'implantation d'une grande marque française de dermocosmétiques. Ce fut une expérience très formatrice et enrichissante mais j'y ai aussi découvert l'envers du décor de la cosmétique de masse. Alors que je formais les futurs prescripteurs de nos produits, l'un d'eux m'a interpellée en me demandant pourquoi on retrouvait des huiles minérales dérivées du pétrole dans les formules. Ce fut un déclic pour moi. J'ai véritablement pris conscience ce jour-là que je n'étais pas complètement en adhésion avec ce que je vendais.

Tout cela m'a amenée à me poser plusieurs questions : pourquoi la composition des cosmétiques est-elle aussi mystérieuse ? Pourquoi retrouve-t-on autant de composés issus de la pétrochimie ? Pourquoi n'y a-t-il quasiment plus d'ingrédients naturels dans la cosmétique « moderne » ?

LE PLAISIR DE FABRIQUER SOI-MÊME

Mon année passée au Canada a provoqué une deuxième étincelle en moi : j'ai découvert l'attachement des Québécois pour le handmade, cette effervescence créatrice qui permet de renouer avec soi-même.

Je suis alors rentrée en France avec la ferme envie de proposer une cosmétique alternative à la cosmétique de masse, une cosmétique plus personnalisée. Et c'est ma belle-mère qui m'a soufflé l'idée d'organiser des ateliers pour mettre cela en œuvre. Ce projet d'ateliers réunissait tout ce qui me tenait à cœur : l'utilisation de produits naturels et des huiles essentielles, le côté sur-mesure de la cosmétique mais aussi la pédagogie et le partage de mes connaissances.

J'avais toujours eu envie de monter un projet de A à Z, de créer un univers bien à moi et de proposer quelque chose qui ait du sens. J'avais trouvé ma voie. C'est ainsi qu'est née Mademoiselle Biloba, un lieu dédié à la cosmétique naturelle alliant expertise, qualité des matières premières et passion du monde végétal. Des ateliers ludiques où l'on se réapproprie le savoir-faire cosmétique dans une ambiance créative et conviviale. On y apprend entre autres à fabriquer ses propres produits de beauté à partir d'ingrédients 100 % naturels.

COSMÉTIQUE NATURELLE ET... MINIMALISTE

Si le premier objectif, lorsque l'on décide de fabriquer soi-même ses cosmétiques, est de prendre soin de sa peau, il est inconcevable de le faire au détriment de la planète. Ainsi, au fur et à mesure de mes ateliers, je me suis rendu compte que « le plus simple » était finalement le mieux.

Comme dans toute nouvelle passion, il est tentant de vouloir s'équiper au maximum et d'acheter une ribambelle d'ingrédients dans l'espoir d'obtenir des produits plus efficaces. Oui mais voilà, cela va à contresens de la démarche, à savoir maîtriser ce que l'on met sur sa peau tout en réduisant son impact environnemental !

En effet, plus on multiplie les ingrédients et plus les risques d'interactions et de més-usages augmentent. On ouvre également la porte au gaspillage car les matières premières sont fragiles et périssables. Vous risquez de devoir en jeter certaines avant même d'avoir ouvert le flacon. Faire ses cosmétiques naturels, oui ! Mais retomber dans la folie de la surconsommation, non !

Et puis finalement, nous sommes tous les mêmes, nous souhaitons consommer sainement sans forcément pouvoir y consacrer beaucoup de temps. Alors, pour motiver mes apprenants et les inciter à passer à l'action, il fallait que je propose des recettes rapides et faciles à réaliser. Ce livre est donc le fruit de cette longue réflexion. Il a été conçu pour vous permettre de vous lancer dans la fabrication de vos propres produits cosmétiques de manière simple, avec seulement quelques ingrédients et un investissement financier minimum.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE LIVRE

Au fil des pages, vous découvrirez que votre peau est un organe à part entière et qu'il faut la respecter pour qu'elle puisse remplir pleinement ses fonctions de barrière. Traitez-la avec douceur et elle vous le rendra. Je lèverai également le voile sur la cosmétique conventionnelle et vous donnerai les clés pour faire le tri dans votre salle de bains et ne garder que le meilleur. Vous apprendrez ensuite à reconnaître votre type de peau pour ajuster au mieux les soins à lui apporter. L'intérêt de faire ses cosmétiques, c'est aussi de pouvoir les personnaliser à sa guise mais on ne peut le faire que si l'on connaît bien

les caractéristiques de sa peau. Parce qu'il ne sert à rien de reproduire une recette sans savoir pourquoi on y a mis tel ou tel composant, tous les ingrédients de la cosmétique minimaliste seront passés en revue pour que vous puissiez en connaître les propriétés, les usages mais aussi la provenance.

Enfin, dans la dernière partie de l'ouvrage, vous trouverez 50 recettes que j'ai patiemment formulées. Elles sont toutes garanties sans poudre de perlimpinpin. Du visage aux sourcils en passant par les produits de soin pour bébé et pour monsieur, il y en a pour toute la famille et toutes les parties du corps.

Bien que ces recettes contiennent peu d'ingrédients, elles n'en sont pas moins efficaces. Elles sont suffisamment concentrées en actifs et répondent pleinement aux besoins de la peau. Il m'aura fallu de nombreux essais pour obtenir « the » recette, à la fois agréable d'utilisation et simple de réalisation, sans rien sacrifier au plaisir des sens grâce aux délicats parfums des huiles essentielles.

Avec ce livre, vous reprenez le pouvoir sur votre salle de bains, vous maîtrisez ce que vous mettez sur votre peau, vous vous détachez du tout chimique et vous vous amusez !

J'espère que vous prendrez autant de plaisir que moi à fabriquer vos propres cosmétiques et ceux de votre famille.

Pauline





COSMÉTIQUE MAISON *VERSUS* COSMÉTIQUE CHIMIQUE

LES BATTLES

Comment ça vous ne parlez pas INCI ? Ce n'est pourtant pas difficile... Bon en fait si, peut-être un peu... la liste INCI correspond à la liste des ingrédients présents dans un produit cosmétique. Ils apparaissent par ordre décroissant de quantité. Mais les ingrédients présents à moins de 1 % peuvent figurer n'importe où en fin de liste. Ainsi, un actif végétal dosé à 0,5 % peut apparaître avant le conservateur présent à 0,6 % par exemple. Cela donne l'illusion que les ingrédients phares, ceux mis en avant par le marketing, sont bien concentrés. Ce qui en réalité n'est pas toujours le cas.

Mais le brouillage des pistes ne s'arrête pas là. Tous les noms des ingrédients sont indiqués en latin ou en anglais... Comme les listes INCI sont à rallonge, je vous laisse imaginer la difficulté pour le quidam de décoder. Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ?

Le principal avantage de la cosmétique maison, c'est que l'on peut choisir ses ingrédients un à un, en toute connaissance de cause. Les formules sont courtes, pour une meilleure maîtrise de ce que l'on applique sur sa peau. Rien ne sert de multiplier les actifs quand on sait que la base agit déjà efficacement. En cosmétique maison, cette base est constituée de beurres, d'huiles végétales, de cires ou encore d'hydrolats qui possèdent des vertus hors pair pour le soin de la peau. Il n'est donc pas utile d'ajouter pléthore d'ingrédients.

Voici une analyse détaillée de quatre types de cosmétiques : crème, rouge à lèvres, déodorant et shampoing, dans leur version classique et dans leur version faite maison.

BATTLE CRÈME

Une crème est une émulsion, c'est-à-dire le mélange d'une phase grasse et d'une phase aqueuse. La phase grasse est d'une importance capitale car c'est elle qui nourrit, répare et protège la peau. En cosmétique maison, on utilise uniquement des huiles végétales riches en vitamines et antioxydants alors qu'en cosmétique chimique, on fait appel à des huiles minérales issues de la pétrochimie comme la paraffine liquide et à des silicones qui confèrent un côté doux et lisse à la peau. Le problème ? Ces derniers sont très peu biodégradables et « étouffent » l'épiderme. La phase aqueuse représente environ 50 % de la crème. Il s'agit d'eau en cosmétique chimique et d'hydrolats (ou d'eaux florales) en cosmétique naturelle. Les hydrolats ayant des propriétés cosmétiques contrairement à l'eau, la proportion d'actifs dans une crème maison est au total bien supérieure à celle d'une crème chimique.

MAISON

PHASE AQUEUSE

hydrolat*

PHASE GRASSE

beurres* et huiles **végétales***
extraites par première pression à froid

ÉMULSIFIANT

origine **végétale**

ACTIFS NATURELS

extraits de **végétaux**, minéraux,
huiles essentielles...*

GÉLIIFIANTS

gommes **naturelles**

FRAGRANCES NATURELLES

arômes, **huiles essentielles***

CONSERVATEURS NATURELS OU AGRÉÉS EN COSMÉTIQUE BIO

CLASSIQUE

PHASE AQUEUSE

eau

PHASE GRASSE

huiles minérales (**paraffine**),
huiles végétales **raffinées**, **silicones**

ÉMULSIFIANT

origine **synthétique** (PEG)

ACTIFS

molécules de **synthèse***,
extraits naturels*, filtre anti-UV

GÉLIIFIANTS

origine **synthétique** (polymères)

PARFUMS DE SYNTHÈSE

COLORANTS DE SYNTHÈSE

CONSERVATEURS DE SYNTHÈSE

parabènes, phénoxyéthanol, EDTA
(irritant, cancérigène)



*Ingrédients actifs

Composition d'une crème : phase aqueuse : environ 50 % | phase grasse : jusqu'à 30 % | émulsifiant : jusqu'à 10 % | actifs : de 1 % à 10 % | gélifiants : 1 % | fragrances ou huiles essentielles : 0,5 % à 1 % | conservateurs : environ 1 %

BATTLE

ROUGE À LÈVRES

Un bon rouge à lèvres colore autant qu'il protège et répare. Pour confectionner un rouge à lèvres maison, on utilise des huiles végétales mais aussi des beurres et des cires naturelles. Ils nourrissent et laissent un film protecteur à la surface des lèvres. Dans un rouge à lèvres conventionnel, on ne retrouve que très rarement du végétal. Généralement, c'est beaucoup de pétrochimie... Les huiles de paraffine et les cires comme la microcristalline sont des substances d'origine minérale. Elles n'apportent rien à la peau et rien de bon à l'organisme bien au contraire. Elles s'accumulent dans l'estomac car une partie des produits déposés sur les lèvres est ingérée. On estime qu'une femme absorbe jusqu'à 2 kg de rouge à lèvres au cours de sa vie !

MAISON

**BEURRES VÉGÉTAUX
+ HUILES VÉGÉTALES :**
ENVIRON 70 %

Nourrit, répare, protège

**CIRES VÉGÉTALES
OU ANIMALES :**
CIRE D'ABEILLE,
CIRE DE CARNAUBA,
CIRE DE CANDELILLA :

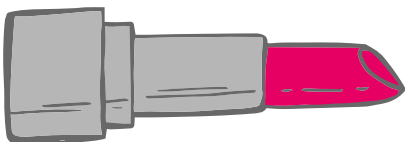
ENVIRON 20 %

Agent durcisseur

**PIGMENTS MINÉRAUX
100 % NATURELS :**
ENVIRON 10 %

VITAMINE E : 0,1 %

Conservateur naturel
issu de l'huile
de tournesol



CLASSIQUE

**HUILES MINÉRALES
ET PARAFFINE (PÉTROCHIMIE),
SILICONES :** ENVIRON 70 %

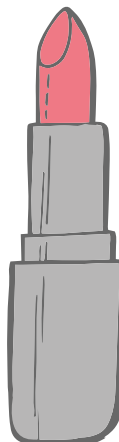
Huiles occlusives,
huiles « mortes » sans aucune
propriété nourrissante, toxiques
en cas d'ingestion (effet
d'accumulation dans l'estomac),
dessèchent les lèvres...

CIRES MINÉRALES (PÉTROCHIMIE) :
ENVIRON 20 %

Matière « fossile » polluante,
à les mêmes effets négatifs que les
huiles minérales

**PIGMENTS SYNTHÉTIQUES
COMME LES COLORANTS AZOÏQUES :**
ENVIRON 10 %

Allergènes, aggravent
les troubles de la concentration
et l'hyperactivité, soupçonnés d'être
cancérogènes





Réparateur
Assouplissant
Nourrissant

SÉRUM DE NUIT

VANILLA SKIN

Cet élixir de beauté nourrit, répare, assouplit et donne bonne mine. On ne dit pas non à son petit côté anti-âge apporté par l'huile de bourrache aux propriétés régénérantes. Son parfum sucré et gourmand vous laissera à croquer...



5 minutes



Pour un flacon
de 30 ml



Conservation 6 mois

Comment l'utiliser ?

Faites pénétrer 3 à 4 gouttes du sérum sur le visage et le décolleté le soir. Ce sérum huileux remplacera votre crème de nuit. Très doux, il peut être utilisé au niveau du contour des yeux.

Le saviez-vous ?

Notre peau est un oiseau de nuit: alors que vous êtes tombé dans les bras de Morphée, votre épiderme, lui, travaille dur pour faire peau neuve. Le renouvellement cellulaire atteint son apogée lorsque nous dormons. Ce phénomène a une explication: la nuit, la peau bénéficie d'une certaine tranquillité vis-à-vis de ses pires ennemis que sont le soleil, la pollution ou encore les allergènes, elle peut alors se recentrer sur elle-même et penser à son renouvellement. Son pic d'activité se situe entre 23 heures et 3 heures du matin, pendant que vous roupillez tranquillement, votre peau bosse! Ses cellules se multiplient plus vite, de nouvelles petites cellules apparaissent pour remplacer les plus vieilles qui ont fait leur temps. Parallèlement à cela, la circulation sanguine s'accélère et favorise les échanges. Les nutriments sont mieux acheminés et les toxines sont mieux éliminées. La peau étant moins sur la défensive, elle est aussi plus perméable et donc plus à même de recevoir des soins réparateurs. Les sérums huileux anti-âge seront d'autant plus actifs et bénéfiques s'ils sont appliqués avant d'aller se coucher.

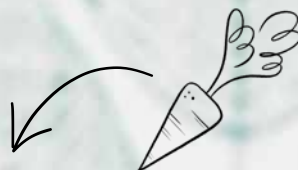
Mon truc en plus

Il vous reste un peu de sérum sur les doigts? Ne vous lavez pas les mains, non non! Profitez-en pour nourrir les pointes sèches de votre crinière!



Huile de noisette

15 ml soit la moitié du flacon



Macérât de carotte

7,5 ml soit ¼ de flacon



Huile de bourrache

7,5 ml soit ¼ de flacon



Extrait naturel de vanille

15 gouttes



Vitamine E

4 gouttes

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients directement dans le flacon.
Secouez, c'est prêt!





Nourrissante
Protectrice
Apaisante

MOUSSE FOUETTÉE DE KARITÉ

On fond pour cette mousse à la texture aérienne, on dirait presque de la chantilly! À utiliser été comme hiver pour prendre soin de son épiderme.



30 minutes



Pour env. 4 pots de 100 ml



Conservation env. 6 mois
(à l'abri de la chaleur)



INGRÉDIENTS

Beurre de karité

1 tasse

Huile de coco

¼ de tasse

Arrow-root

6 c. à s.

Vitamine E

25 gouttes

Deux huiles essentielles au choix

40 gouttes au total
(par exemple, 25 + 15)

> LA FLEURIE:

lavande fine + géranium rosat

> L'ACIDULÉE:

citron + palmarosa

> LA VAHINÉ:

ylang-ylang + citron

> LA SO FRESH:

menthe poivrée +
romarin à verbénone

- 1 Prenez une tasse de beurre de karité puis écrasez-le à l'aide d'une fourchette ou d'une cuillère afin de le rendre homogène. Vous devez obtenir une texture correspondant à un beurre pommade.
- 2 À l'aide d'un batteur électrique, fouetez le beurre pour incorporer de l'air et le monter en chantilly. Cette opération prend à peu près 5 minutes.
- 3 Une fois que vous avez une texture légère et aérienne, ajoutez l'huile de coco puis fouettez de nouveau.
- 4 Terminez par les huiles essentielles, la vitamine E et l'arrow-root puis fouettez.
- 5 Transférez dans des pots en verre propres et désinfectés.

Comment l'utiliser?

Prélevez une petite quantité de mousse de karité puis faites-la pénétrer par massage sur votre peau. Vous pouvez également vous en servir sur les cheveux pour un soin ultranourrissant!



Cette recette est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes du fait de la présence d'huiles essentielles. Vous pouvez toutefois la réaliser sans ces solutions aromatiques. Parfumez-la avec un peu d'extrait de vanille par exemple.

POUDRE À SOURCILS PARFAITS

Voilà une tendance au poil : les sourcils fournis et dessinés pour un regard qui a du caractère ! Cette poudre s'utilise facilement aussi bien par les beauty addicts que les maquilleuses débutantes.



30 minutes



Pour 1 petit pot de 7 ml ou un minipoudrier



Conservation env. 1 an



INGRÉDIENTS

Arrow-root ou fécule de maïs

1 c. à c. rase

Oxyde de zinc

½ c. à c. rase

Huile végétale de votre choix

4 gouttes

Pigments au choix selon la nuance choisie (voir ci-contre)

- 1 Dans un mortier à poudre, mettez l'arrow-root et l'oxyde de zinc.
- 2 Ajoutez les pigments puis écrasez à l'aide du pilon pendant un bon quart d'heure. Il ne faut pas avoir peur d'user d'huile de coude ! Il est préférable de presser la poudre contre la paroi en faisant des mouvements horizontaux de gauche à droite. À la fin, il ne doit plus rester de trace de pigments lorsque vous passez le pilon.
- 3 Versez les 4 gouttes d'huile végétale de votre choix puis mélangez à la cuillère. Écrasez à nouveau au pilon pour une poudre homogène.
- 4 Transférez dans un petit pot propre.

ASTUCES : Après avoir mis votre poudre, appliquez un peu de gel d'aloë vera sur les sourcils à l'aide d'une petite brosse. Cela va fixer le maquillage et évite le côté sourcils « ébouriffés ».

Comment l'utiliser ?

Appliquez la poudre au pinceau par petites touches pour combler les creux ou dessiner l'arcade des sourcils. Le résultat est beaucoup plus naturel qu'avec un crayon. En plus, la poudre est très facile à appliquer sans risque de faire de bavures.

LIGHT

2 pointes de couteau d'oxyde marron + 1 pointe de couteau d'oxyde noir ou de charbon végétal



MEDIUM

5 pointes d'oxyde marron + 1 pointe d'oxyde noir

6 pointes d'oxyde marron + 2 pointes d'oxyde noir

FOUCÉ



7 pointes d'oxyde marron + 5 pointes d'oxyde noir



DARK

Mon petit conseil

Si vous doutez de la teinte, choisissez la plus claire, testez-la. Si ce n'est pas assez foncé, il est toujours temps de rajouter des pigments! L'inverse n'est pas possible...



Ma cosmétique minimaliste
200 pages - Format 16 x 22 cm - 16,90 €

50 RECETTES DE COSMÉTIQUES MAISON

POUR CHOUCHOUTER VOTRE CORPS AU NATUREL



Dans une autre vie, Pauline Dehecq a travaillé pour l'industrie cosmétique. Autant dire qu'elle sait parfaitement ce qu'il ne faudrait jamais mettre sur sa peau : huiles minérales dérivées du pétrole, silicones polluants, tensioactifs irritants...

Avec ce guide, dites bye-bye aux produits chimiques ! Pauline vous offre les bases d'une cosmétique minimaliste, avec pour chaque recette 3 à 7 ingrédients maximum : huiles végétales, beurres, argiles, hydrolats, huiles essentielles... des substances 100 % naturelles que l'on peut se procurer facilement et qui respectent la peau et l'environnement.

Ingénieure, elle a ainsi formulé 50 produits de beauté peau et cheveux que vous pourrez concocter en étant sûr de leur efficacité. Essayez sans tarder les plus belles réussites de la cosmétique minimaliste : sérum Œil de biche, cold-cream Winter is coming, huile Reine de beauté, masque redensifiant Queen B, lait démaquillant Go to bed, brume Démêle-moi si tu peux, cosmétique solide, baume déodorant, rouge à lèvres Big bisous, cire coiffante The King, baume apaisant Picoti picota...

DÉCOUVREZ EN PLUS...

- Les artifices et les risques de la cosmétique conventionnelle
- Comment reconnaître son type de peau
- Les 5 ingrédients basiques pour tonifier, purifier, hydrater et nourrir
- Comment personnaliser ses formules selon son type de peau, son âge et son teint
- Un guide d'utilisation des huiles essentielles
- Comment nettoyer son corps sans forcément le décaper
- Pourquoi il faut oublier les eaux micellaires et par quoi les remplacer



PAULINE DEHECQ, ingénieure de formation, travaille depuis dix ans dans le secteur des cosmétiques. Sensible aux questions de santé et d'écologie, elle a ouvert en 2016 *Mademoiselle Biloba*, un concept d'atelier-boutique expert de la cosmétique maison et naturelle à Lille.

www.thierrysouccar.com

Prix : 16,90 € TTC France

THIERRY
SOUCCAR

ÉDITIONS

ISBN 978-2-36549-375-8



9 782365 493758