

POURQUOI FAIRE SES PROPRES COSMETIQUES ET PRODUITS DU QUOTIDIEN ?

Les produits que nous achetons et consommons quotidiennement (lessive, dentifrice, crèmes etc.) sont généralement composés d'éléments qui, de par leurs noms, nous sont étrangers mais qui, pour certains, sont controversés : stabilisants, conservateurs, parfums, colorants, produits moussants... Certains de ces composés sont reconnus comme toxiques mais demeurent commercialisés car défendus comme « tolérables » à faible dose (voir bibliographie). Mais lorsqu'ils sont présents dans nos shampoings, nos crèmes, nos savons, notre lessive, notre dentifrice, nos produits ménagers... nous pouvons nous questionner sur les quantités incorporées par notre organisme et par les « cocktails » formés par leurs mélanges.

Les produits bio permettent de garantir des produits sans les composés les plus dangereux et controversés (*il est néanmoins préférable de vérifier la composition des produits de base utilisés, certains labels jouent sur les normes fixées*). Une autre alternative est de créer soi-même ses produits du quotidien. À partir de connaissances ancestrales que les générations précédentes nous ont transmises et grâce aux connaissances récentes, nous pouvons imaginer nos propres recettes !

Les avantages des produits faits maison, Do It Yourself !

- **Une visibilité des composants.** Pas de produits aux noms bizarres qui pourraient être potentiellement toxique ! Mais attention, pour cela il faut s'assurer que les produits de base utilisés sont sans additifs ou conservateurs (*il faut donc les préférer bio ou artisanaux*).
- **Des produits sur mesure.** Votre parfum, votre texture, votre couleur ; adapté à votre usage, à votre peau, à votre environnement !
- **Réduction des déchets et de la pollution environnementale.** Moins de produits toxiques dont la fabrication et l'extraction sont polluantes, moins de

trajets effectués par les produits, moins d'emballages non recyclables et polluants à la fabrication. **Donc : plus respectueux de l'environnement, de votre santé et de celle des personnes subissant les pollutions industrielles un peu partout dans le monde !**

- **Moins cher !** En achetant les produits de base, même bio, on réduit le coût final ! En effet, on ne paie l'emballage qu'une fois, on ne paie pas la marque et le design, on ne paie pas tous les produits ajoutés indésirables, on ne paie pas les bénéfices des différents intermédiaires etc.
- **C'est ludique et rigolo ! 😊**

FAIRE SON DENTIFRICE

Avant de commencer... il était une fois le dentifrice !

Les premières références à l'usage d'un dentifrice (*c'est-à-dire d'un produit permettant de protéger la santé et la beauté des dents*) remontent au IV^{ème} siècle avant J.C., en Egypte ancienne. Ce mélange était alors composé **de sel, de poivre, de feuilles de menthe et de fleurs d'iris**. L'utilisation de produits pour une hygiène dentaire est présente sous de nombreuses formes au fil des âges et selon les cultures : chaque peuple adaptait ses mélanges à son environnement et aux ressources disponibles. Pour l'anecdote : les romains utilisaient l'urine humaine car, par sa forte teneur en ammoniac, elle permettait de « blanchir les dents ». *Nous ne parlerons pas de l'haleine !*

Au XVIII^{ème} siècle aux Etats-Unis, la brosse à dent fut inventée et c'est en 1896, à New York, que fut commercialisé le premier tube de dentifrice par la marque *Colgate & Company*. À cette époque, les dentifrices, tant commerciaux que « faits maison », étaient essentiellement constitués d'eau oxygénée et de bicarbonate de soude.

Dans les années 50, le fluor arriva dans les tubes.

Justement, le fluor, parlons-en !

Mais qu'est-ce que le fluor ? Le fluor est un élément chimique essentiel pour le maintien de la solidité de nos os et de nos dents. Il est naturellement présent dans la croûte terrestre (le 13^{ème} élément le plus abondant) et constitue, de fait, l'eau, l'air, les plantes etc. Les êtres humains sont donc naturellement exposés au fluor.

De nombreux dentifrices contiennent du fluor mais son usage est controversé. Les « pro-fluor » préconisent son usage pour la prévention des caries et de la plaque dentaire. Il est défendu comme étant le « meilleur allié » de l'hygiène de nos dents. A contrario, certaines instances le considèrent comme nocifs pour la santé, certains pays interdisant même son usage comme la Belgique. Le fluor étant déjà naturellement ingéré par l'organisme, son ajout aux dentifrices serait à la longue néfaste à la santé, provoquant érosion de l'email et caries, ostéoporose, intoxications... Comme de nombreux débats de santé publique, mêlant recherches scientifiques contradictoires et lobbys économiques, c'est à chacun de forger sa propre opinion ! De nombreux sites sur internet dénoncent les dérives de son usage dans les cosmétiques mais également dans les eaux collectives.

Précautions de fabrication et d'usage

Pour la fabrication de cosmétiques, il est primordial de respecter certaines **consignes d'hygiène** :

- Se laver consciencieusement les mains avant la manipulation des produits et du matériel
- Stériliser les contenants.

Concernant l'usage du dentifrice, il est important de respecter **certaines précautions** :

- Il est conseillé de ne pas le conserver plus d'une semaine. *A tout changement de couleur, d'odeur, de texture, ne plus l'utiliser !*
- Protéger les mélanges de la lumière et, surtout, de l'humidité !
- Pour déposer le mélange sur la brosse à dent, il est conseillé d'utiliser un tiers-ustensile (**pas en métal ! le métal réagit avec certains principes actifs dont l'argile et inhibe ses bienfaits**), afin de ne pas contaminer le dentifrice de bactéries par l'intermédiaire de la brosse à dent.
- L'équivalent d'un **petit pois** de dentifrice est suffisant par brossage !
- **Aucun dentifrice ne remplace un bon brossage, long et doux !**

Recettes et propriétés des produits

Un dentifrice est composé de :

Excipient

Il donne la texture et la consistance! En poudre, liquide, en pâte...

Ex : eau ou hydrolat de plantes, gomme, argile etc...



Abrasif doux

Il absorbe toxines, bactéries, en fait, il nettoie ! Il est l'élément qui seconde l'effet du brossage.

Ex : argile, carbonate de calcium, silice (poudre de bambou) etc.



Actifs

Ils sont là en renfort du nettoyage des dents et s'adapte à nos besoins : blanchiment des dents, prévention d'aphtes, haleine, protection des gencives...

Ex : bicarbonate de soude, racine d'iris, sel, poudre de réglisse, huile essentielle, huile végétale...



Conservateur

Son nom l'indique, il permet de stabiliser le produit et de mieux le conserver. Et il y en a des purement naturels issus de plantes !

Ex : le plus connu et le moins cher : extrait de pépin de pamplemousse, mais aussi l'alcool !

Il existe des recettes types : **il est possible de les adapter et de les réinventer en fonction de vos besoins, envies et goûts, en remplaçant un produit par un autre, en adaptant les proportions etc. mais attention : il s'agit de la santé de vos dents !** Il faut donc être vigilant quant aux produits utilisés :

- **Le bicarbonate de soude peut être corrosif** pour l'email des dents en grande quantité et utilisé de manière répétée. Il faut donc l'utiliser en petites quantités et ne pas l'utiliser dans toutes les recettes (on peut l'alterner : une semaine sur deux par exemple, ou un brossage sur trois). Il est déconseillé aux enfants.
- **L'argile peut être abrasive à long terme et en grande quantité** pour l'email des dents. Le carbonate de calcium, quant à lui, ne présente aucun risque et est le produit naturel le plus doux et le moins cher.
- **Les huiles essentielles doivent être utilisés avec précautions** et ne pas être sur-dosées (même pour augmenter un goût ou une odeur). Les huiles essentielles sont interdites pour les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes.
- **L'idéal est de changer régulièrement de dentifrice** pour alterner les bienfaits et éviter toute accoutumance ou risque d'usage à long terme (en

naturopathie, on parle de « fenêtre thérapeutique »). Ce conseil est également valable pour les produits issus du commerce, il est important de varier les apports !

La recette type du « dentifrice blancheur à l'argile »

- **Abrasif doux** : 4 cuillères à soupe de carbonate de calcium (*4 cuillères si l'argile n'est pas utilisé*)
- **Actifs** : 1 cuillère à café d'argile blanche ou verte (*facultatif*)
 1/2 cuillère à café de bicarbonate
 1/2 cuillère à café d'huile d'olive
 Entre 2 et 5 gouttes d'huile essentielle de citron
- **Conservateur** : 2 gouttes de pépins de pamplemousse ou une gélule d'huile de germe de blé
- **Excipient** : ½ verre d'eau (*facultatif, le dentifrice peut être en poudre*)

Bien mélanger et conserver à l'abri de la chaleur, lumière et humidité !

Les ingrédients et propriétés

Excipients

Eau	Neutre et pas chère !
Hydrolat de plantes	Chaque hydrolat à sa propriété : hydratant, régénérant, tonifiant...
Argile	Voir-dessous

Abrasif

Argile blanche et verte	Adsorbante, antiseptique, cicatrisante, reminéralisante, anti-inflammatoire
Carbonate de calcium	Abrasif très doux

Actif

Bicarbonate de soude	Blanchissant, nettoyant, désodorisant
Poudre de réglisse	Anti-inflammatoire, adoucissant. Aphtes
Huiles végétales (olive, coco, tournesol)	Hydratant.
Huile essentielle de clou de girofle	Antiseptique, antibactérien, antifongique, anesthésique, antiviral.
Huile essentielle de citron	Blanchissant, désodorisant, antiseptique.
Huile e. de menthe poivrée	Antiseptique, anesthésique, désodorisant, anti-inflammatoire

Conservateur

Extrait de pépin de pamplemousse	Antimicrobien, antifongique, antibactérien, antiviral.
---	--

Ingrédients supplémentaires : d'autres huiles essentielles (camomille, cannelle, tea tree), plantes séchées réduites en poudre (sauge, thym, menthe, romarin, gingembre), miel, huile de noix de coco ou huile d'olive, curcuma (dentifrice + blanchissant), sel d'himalaya, savon de Marseille (1 gramme, quand on aime que ça mousse !) etc.

FAIRE SA LESSIVE

Les consignes de fabrication et d'usage

- Bien se laver les mains, utiliser des ustensiles propres
- Faire attention aux proportions et à l'origine des produits : une surdose ou des produits de mauvaise qualité peuvent provoquer des brûlures, démangeaisons etc.
- Attention à ne pas se brûler ! Et ne pas avaler ;)

La recette type

Les ingrédients

- 2 litres d'eau
- 150 g de savon de Marseille râpé ou en paillettes le plus pur possible (*sans huile de palme*)
- 150 g de cristaux de soude (*attention, pas de soude caustique qui est très dangereuse !*) : dégraissants et désodorisants, ils neutralisent l'effet calcaire de l'eau et renforcent le pouvoir nettoyant du savon.
- 6 cuillères à soupe de bicarbonate de soude : assouplissant et désodorisant
- 1 cuillère à café d'huiles essentielles : désinfectants et parfums (*lavande, citron, tea tree etc.*)

La Recette :

1. Râper le savon dans le cas où il n'est pas en paillettes.

2. Faire bouillir un litre d'eau (on peut faire infuser des plantes avec : lavande, romarin, sauge etc.) à feu doux avec le savon râpé tout en mélangeant, pendant environ 8 minutes. Le savon doit fondre dans l'eau.
3. Sortir du feu, laisser refroidir.
4. Pendant ce temps, faire fondre dans 1L d'eau tiède les cristaux de soude.
5. Quand le mélange est refroidi (il doit être tiède), ajouter au savon fondu : les cristaux de soude, le bicarbonate de soude. Bien mélanger pour que le mélange soit lisse !
6. Laisser refroidir puis rajouter les huiles essentielles. Mélanger pour lisser le mélange.
7. Transvaser dans un bidon ou une bouteille.
8. Laisser reposer au minimum une nuit pour que les huiles essentielles ou les plantes infusent (l'idéal étant plusieurs jours).
9. Secouer avant d'utiliser !

Petites astuces

- **Pour éviter que le savon ne fasse des grumeaux**, bien choisir un savon de Marseille à 100% d'huile d'olive.
- On peut aussi utiliser du **savon noir ou du savon déjà liquide** qu'on dilue dans de l'eau. Mais le savon liquide est déjà dilué, donc il faut adapter la proportion !
- **Pour une lessive bien lisse et liquide** : laisser reposer la lessive une journée dans la casserole en mixant régulièrement.
- **A la place d'un adoucissant**, il est possible d'ajouter du vinaigre blanc.
- **On peut rajouter du percarbonate de sodium** (pour cette recette, environ 200g) : il blanchit le linge. Attention aux couleurs !
- **Pour une lessive en poudre** : suivre la même recette mais sans eau. Dans ce cas, mettre tous les ingrédients ensemble dans un bon robot et réduire en poudre !
- **Adapter votre lessive à vos envies et préférences** ! Odeurs, textures etc.

BIBLIOGRAPHIE

Articles :

- « Faut-il avoir une dent contre son dentifrice », Coline Emmel, *Alternatives économiques*, juillet-août 2013.
- « Cosmétiques et perturbateurs endocriniens : 66 produits analysés », enquête de l'association de consommateurs UFC-Que choisir, 26 mars 2013.
- Les 12 substances toxiques à éviter dans les cosmétiques :
<http://www.davidsuzuki.org/fr/publications/telechargements/2010/SHOPPING%20GUIDE%20CE%20QUI%20IMPORTE%20LE%20PLUS.pdf>
- La position du ministère de la Santé en Belgique au sujet du fluor :
<http://www.lalibre.be/actu/belgique/nutriments-fluores-declares-hors-la-loi-51b879b0e4b0de6db9a76893>

Sites et blogs de références : (*Attention, certains sites ne sont pas assez prudents avec les propriétés abrasives de l'argile et du bicarbonate*)

- <http://www.autournaturel.com/faire-sa-lessive-maison/>
- <http://www.consommerdurable.com/2011/05/faire-son-dentifrice-maison/>
- <http://www.aroma-zone.com/info/fiche-savoir-faire/les-dentifrices-naturels>

CONTACT

Secteur environnement – MJC Confluence, 28 quai Rambaud, 69002 Lyon

Retrouvez sur notre blog les dates d'ateliers et les astuces malignes !

<https://mjcconfluenceenvironnement.wordpress.com>

Nos évènements et actualité sur notre page Facebook :

Secteur Environnement – MJC Confluence

