

E-BelleK

Fabriquer ses cosmétiques maison 100% naturels



Soins Corps Âme Esprit

Présentation de la formation

Bonjour et bienvenue dans la formation « Fabriquer ses cosmétiques maison 100% naturels » !

Voici le détail des 5 modules de la formation :

Dans le module 1 de la formation, vous découvrirez le matériel nécessaire, les catégories d'ingrédients et comment acheter tout cela en ayant le meilleur rapport qualité/prix. Vous apprendrez également comment décrypter les étiquettes que ça soit sur des cosmétiques du commerce ou des ingrédients pour fabriquer vos produits.

Dans le module 2, je vous présente les différentes techniques de fabrication, étape par étape pour créer tous types de cosmétiques. Ainsi, vous pourrez vous créer une routine beauté complète du démaquillage à l'hydratation de votre peau.

Dans le module 3, vous apprendrez à identifier votre type de peau, connaître les produits les mieux adaptés à ses besoins. Vous découvrirez également les différentes étapes d'une routine beauté efficace ainsi que mes astuces pour optimiser votre rituel quotidien.

Dans le module 4, je vous décris les problèmes de peau les plus courants, je vous donne les bons gestes à adopter ainsi que les ingrédients adaptés pour traiter chaque problématique.

Dans le module 5, vous apprendrez comment est composée une recette cosmétique et comment doser les ingrédients.

Vous découvrirez ensuite mes recettes personnalisables en fonction des besoins de votre peau pour chaque étape de votre routine beauté quotidienne mais aussi pour votre routine hebdomadaire.

J'espère que cette formation vous plaira et surtout quelle répondra à vos attentes.

N'hésitez pas à me faire part de vos suggestions via la rubrique "contact support" afin de contribuer à l'amélioration de la formation car des mises à jour seront faites régulièrement.

Si vous avez des questions, vous pouvez me contacter par e-mail (contact@soinscorpssameesprit.fr) ou échanger sur le groupe privé, réservé aux membres de la formation.

A bientôt,
Hélène

Le matériel de fabrication nécessaire pour débiter

Avant de se lancer dans la préparation de vos propres soins cosmétiques, il vous faudra vous procurer certains ustensiles spécifiques.

Bien entendu que vous pouvez faire avec ce que vous avez chez vous pour fabriquer vos cosmétiques. Vous pouvez utiliser une cuillère, un bol, un verre gradué, un entonnoir...

Mais si vous avez l'intention de vous lancer dans la fabrication de vos cosmétiques sur le long terme il est préférable de prévoir l'achat d'un « kit matériel de départ ».

Ce matériel de base est un investissement qui vous permettra de mettre toutes les chances de votre côté pour réussir vos recettes beauté maison.

Quel matériel acheter ?

Pour le dosage :



Une balance de précision (au milligramme près)

Je vous conseille d'acheter une balance de précision plutôt que de multiples contenants qui permettent de mesurer les ingrédients (cuillères de dosage, bécber gradué...).

En effet, même si la balance de précision est l'achat le plus onéreux du matériel nécessaire, elle a plusieurs avantages :

- elle est plus précise que les autres ustensiles de dosage
- elle permet de peser n'importe quelle quantité d'ingrédient
- vous pourrez peser tous vos ingrédients les uns après les autres dans le même contenant
- elle vous évitera de multiplier le nombre d'ustensiles à acheter et à laver après la fabrication !



Pour fabriquer :



- Des bols en inox avec un bec verseur

Module 1

Pour fabriquer vos cosmétiques, il vous faudra au minimum 2 bols car vous verrez plus tard dans la formation, que certains ingrédients selon leur type doivent être séparés dans un premier temps avant d'être mélangés.

Je vous recommande d'acheter des bols en inox ou en verre résistant à la chaleur car ces bols vous serviront à chauffer vos ingrédients au bain-marie.

Un mini fouet



Un indispensable, le mini fouet pour mélanger vos ingrédients. Il vous permettra d'agiter vigoureusement vos préparations, ce qui facilite la formation des émulsions et permet de varier les textures.

Une mini maryse



Idéale pour transvaser vos préparations dans leur contenant de conservation. La spatule type "Maryse" vous permettra de récupérer un maximum de produit, et d'éviter la perte.

Un entonnoir



Cet accessoire est utile lorsque vous versez vos ingrédients directement dans un contenant final type bouteille ou flacon.

Une seringue



L'utilisation d'une seringue graduée permet la mesure, le prélèvement et le transfert hygiénique de vos ingrédients et préparations cosmétiques. Cet ustensile peut être pratique pour transférer vos émulsions dans un contenant avec ouverture étroite.

Le budget moyen à prévoir pour l'achat de la balance de précision et les ustensiles de fabrication, est d'environ 25€.

Module 1

Des contenants de conservation

Pour conserver vos préparations, il vous faudra des flacons, bouteilles... Vous pouvez dans un premier temps prendre l'habitude de recycler les contenants de vos cosmétiques actuels mais vous êtes pressé(e), vous pouvez les acheter !

Dans tous les cas, je vous conseille de privilégier des contenants teintés anti-UV, de préférence en verre pour protéger vos préparations de la lumière. Le contenant sera à choisir en fonction de la texture finale de la préparation.

Facultatif : un thermomètre (environ 10€)



Si vous souhaitez être très précis dans la chauffe de vos ingrédients au bain marie, le thermomètre vous permettra de vérifier la température des phases pour ne pas louper vos émulsions. Personnellement, je n'en utilise pas, donc libre à vous de savoir si vous souhaitez en acheter un.

Les bons gestes à adopter pour fabriquer ses cosmétiques maison

Pour réaliser en toute sécurité vos préparations cosmétiques maison, il convient de respecter quelques règles d'hygiène et d'adopter quelques habitudes. Ces règles d'hygiène optimiseront la conservation de vos cosmétiques.

- Les règles d'hygiène



Module 1

1- Lavez-vous les mains avant de commencer la préparation de vos cosmétiques. Nettoyer et désinfectez également votre espace de travail. Vous pouvez également utiliser des gants lors de la fabrication

2 – Préparer et désinfecter le matériel et contenant dont vous aurez besoin pour la réalisation de votre recette

3 – Éviter le contact de votre préparation avec les mains, utilisez une spatule pour transférer votre préparation dans son contenant. Privilégiez des contenant avec pompe ou pipette plutôt que des pots.

4- Étiquetez vos cosmétiques en indiquant la date de fabrication. Conservez vos préparations à l'abri de la lumière et de la chaleur.

N'hésitez pas à jeter une préparation si son aspect ou son odeur a changé.

Nettoyage du matériel

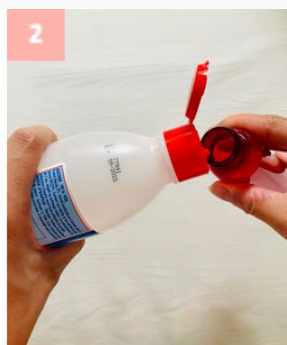
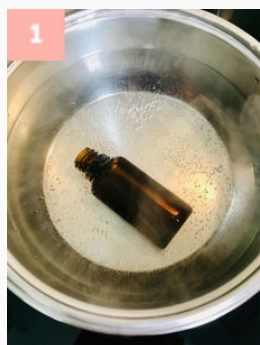


- Pour enlever le surplus de gras dans vos récipients de préparation, utilisez du papier absorbant avant lavage à l'eau et au savon.

- Nettoyer votre matériel et contenant à l'eau chaude savonneuse. Séchez-les ensuite soigneusement.

- Pour nettoyer l'intérieur de vos pipettes, faites entrer de l'eau savonneuse très chaude et laissez tremper votre pipette plusieurs minutes avant de la rincer à l'eau claire.

Désinfection du matériel



Module 1

1- Pour les ustensiles et contenants en verre ou en inox, vous pouvez utiliser la méthode de la désinfection « thermique ». Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plonger votre matériel et contenants pendant 10 min. Séchez-les soigneusement avec un chiffon propre.

2- Pour les contenants en plastique, utilisez la méthode de la désinfection « chimique » en les rinçant à l'alcool à 70°. Pour les pipettes, rincer l'intérieur en aspirant puis en rejetant de l'alcool, plusieurs fois. Puis laissez-les sécher à l'air libre.

Désinfectez vos ustensiles en les essuyant avec un tissu imbibé d'alcool.

Précautions avant d'utiliser votre produit

Comme avec tous les cosmétiques qu'ils soient conventionnels ou naturels, certaines peaux sensibles peuvent réagir. Je vous conseille de toujours faire un test lorsque c'est la première fois que vous réalisez une recette. Pour cela, déposez une petite quantité de produit dans le pli du coude pendant 24h avant la première utilisation. Si vous n'observez aucune réaction allergique, vous pouvez commencer à utiliser votre produit.

Précautions particulières d'utilisation des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des produits très concentrés et actifs. Utilisez-les avec parcimonie et précaution, en respectant toujours les dosages recommandés.

Les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, les personnes hypersensibles ou ayant des problèmes de santé grave. En cas de doute concernant une pathologie, demander l'avis à un pharmacien. Sauf avis médical, n'utilisez jamais d'huiles essentielles pour les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, elles sont réservées à un usage thérapeutique ponctuel, sous contrôle médical.

Généralement, les huiles essentielles s'utilisent toujours diluées dans une huile végétale ou dans une préparation, avant d'être appliquées sur la peau.

Module 1

Les ingrédients de base pour créer ses cosmétiques facilement

Les huiles, macérâts huileux et beurres végétaux



Huile d'olive, huile de noix, huile de sésame... vous les connaissez toutes et les utilisez sûrement ! Mais il existe des dizaines d'autres huiles végétales avec des propriétés différentes.

Les huiles végétales sont extraites de plantes oléagineuses, par pression à froid des fruits ou des graines. Elles ont une texture plus ou moins fluide ou épaisse et un toucher plus ou moins fin et pénétrant, selon leur composition en acide gras.

Riches en acides gras essentiels, vitamines et actifs naturels, les huiles et beurres végétaux nourrissent et protègent la peau de la déshydratation, des agressions extérieures et du vieillissement prématuré. Elles restaurent le film hydrolipidique, régule le flux de sébum, ce qui permet à la peau d'être parfaitement protégée.

Ces corps gras sont de merveilleux soins réparateurs, régénérant, anti-âge ou bonne mine.

En cosmétique maison, ce sont des ingrédients de base de la phase huileuse pour formuler vos crèmes et baumes. Mais elles peuvent également s'utiliser pure ou mélangées entre-elles.

Les beurres végétaux sont obtenus par trituration ou pression à froid des graines plus ou moins dure, du fait de leur richesse en acide gras saturés. Très protecteurs, ils sont souvent utilisés comme soins des lèvres et des peaux desséchées ou abimées.

En cosmétique maison, ils apportent de la consistance dans vos préparations et permettent solidifier la texture notamment pour la fabrication de baumes ou sticks.

Mon conseil shopping

Pour commencer dans la cosmétique maison, je vous conseille de choisir deux huiles végétales adaptées à votre type de peau avec des propriétés différentes selon vos besoins. Pour les peau sèche, ajouter un beurre végétal vous permettra de fabriquer des soins nourrissants plus riches.

Module 1

Les hydrolats et eaux aromatique



Les hydrolats appelés aussi eau florale, sont issus de la distillation par entraînement à la vapeur d'eau d'une plante. Il s'agit de la phase aqueuse récoltée à la sortie de l'alambic après décantation, ce qui en fait une eau chargée en composés aromatiques des plantes.

L'hydrolat possède les mêmes propriétés que l'huile essentielle et la plante dont il est issu, mais dans une moindre mesure.

Les eaux aromatiques sont obtenues par distillation d'un mélange d'eau et d'huile essentielles.

En cosmétique maison, les hydrolats et eaux aromatiques s'utilisent pour remplacer l'eau ou une partie de l'eau dans la phase aqueuse des produits. Ils parfument légèrement, tout en apportant leurs propriétés. Tonifiant, purifiant, apaisant, astringents... vous pourrez choisir en fonction de votre type de peau et des propriétés souhaités.

Ils peuvent aussi s'utiliser purs en lotion tonique, comme brume rafraichissante... et seuls ou mélangés entres eux.

Mon conseil shopping

Pour commencer dans la cosmétique maison, je vous conseille de choisir deux hydrolats ou eau aromatique adaptées à votre type de peau avec des propriétés différentes.

Les huiles essentielles



Module 1

Obtenus par distillation par entraînement à la vapeur d'eau, à l'exception des huiles essentielles d'agrumes, qui sont obtenus par expression à froid du zeste, les huiles essentielles sont le concentré des composés aromatiques des plantes. On les appelle « huile » mais ce sont en fait des essences liquides riches en molécule aromatiques.

Très concentrées, les huiles essentielles sont actives sur notre organisme car elles pénètrent très bien la peau. Leurs molécules aromatiques se fauillent à travers l'épiderme et pénètrent ainsi le derme et la circulation sanguine. Elles sont donc très actives et doivent s'utiliser à très faibles doses (de 1 à 3% maximum de la phase huileuse)

Les huiles essentielles doivent s'utiliser avec précautions car certaines molécules sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants en bas-âge.

En cosmétiques maison, elles sont utilisées comme actif car elles ont de nombreuses propriétés sur la peau : purifiantes, réparatrices, anti-âge...

Non grasses, elles ne se diluent que dans les corps gras, c'est pour cela qu'on les nomme « huiles essentielles »

Les huiles essentielles n'étant pas solubles dans l'eau, elles nécessitent un dispersant ou tensioactif pour être incorporées dans les formules purement aqueuses (lotion, gels).

Elles peuvent s'utiliser pure sur une toute petite surface de la peau notamment pour traiter un bouton mais elles s'utilisent diluées dans la majorité des cas.

Mon conseil shopping

Pour commencer dans la cosmétique maison, je vous conseille de choisir une ou deux huiles essentielles selon si vous avez une ou plusieurs problèmes de peau à traiter.

Les actifs cosmétiques



Les actifs cosmétiques sont des ingrédients que l'on ajoute à la préparation pour apporter des actifs supplémentaires pour cibler l'effet que l'on désire obtenir.

Vous pourrez choisir vos actifs en fonction de leurs propriétés, des besoins de votre type de peau et de leur solubilité.

Module 1

En effet, il existe un large choix d'actifs efficaces sous différentes formes (liquide, en poudre...) et solubles dans l'eau ou dans l'huile.

En cosmétique maison, ils doivent toujours être dilués aux doses recommandées dans des préparations adaptées.

La solubilité des actifs et un paramètre important pour les utiliser dans vos préparations.

- Dans une formule purement huileuse (mélange d'huiles, stick) seuls les actifs liposolubles c'est-à-dire soluble dans l'huile pourront être incorporés.
- De la même façon, dans une formule purement aqueuse (lotion, gel), il faudra utiliser des actifs hydrosolubles c'est-à-dire solubles dans l'eau.
- Dans une émulsion (crème, lait), vous pourrez utiliser les deux types d'actif car une émulsion est composée d'une phase huile et d'une phase aqueuse.

Mon conseil shopping

Pour commencer dans la cosmétique maison, je vous conseille de choisir de un à trois actifs maximum en fonction des propriétés que vous souhaitez apporter à vos soins. Pensez à varier les actifs hydrosolubles et liposolubles pour pouvoir en incorporer dans toutes vos préparations.

Avec ces quatre types d'ingrédients (huile végétale ou beurre, huile essentielle, hydrolat et actifs cosmétiques), vous avez les composants de base de vos soins de beauté.

Vous pouvez d'ores et déjà vous créer une routine de soins pour le visage facilement en créant des mélanges avec ces quatre catégories d'ingrédients.

Les soins que vous pouvez fabriquer

Des soins purement huileux

Les soins huileux sont des mélanges d'huiles végétales dans lesquels vous pouvez ajouter une ou plusieurs huiles essentielles ou actifs liposolubles.

Des soins purement aqueux

Vous pouvez vous fabriquer une lotion tonique avec un ou plusieurs hydrolats dans laquelle vous pouvez ajouter des actifs hydrosolubles.

Des soins biphasés

En mélangeant, des ingrédients huileux et aqueux, vous obtiendrez une lotion biphasée.

Dans cette lotion vous pouvez ajouter des actifs liposoluble ou hydrosoluble.

Comme son nom l'indique, la lotion biphasée est un mélange non homogène de deux phases. En effet, l'eau et l'huile n'étant pas miscible, il sera nécessaire de bien agiter votre lotion avant chaque utilisation afin d'homogénéiser les deux phases.

Module 1

Cependant, en possédant uniquement des ingrédients de ces 4 catégories, il ne vous sera pas possible de réaliser des crèmes ou des laits car ces produits nécessitent un ingrédient supplémentaire, appelé émulsifiant.

Nous verrons dans la partie suivante, les catégories d'ingrédients supplémentaires qui vous permettront de créer tous types de produits cosmétiques maison et comment agrémenter vos recettes.

Les ingrédients nécessaires pour se créer une routine beauté complète

Les émulsifiants



Indispensables à la réalisation de crèmes, les émulsifiants jouent le même rôle que l'œuf dans la mayonnaise. Comme l'huile et l'eau ne sont pas miscibles et forment deux phases séparées, l'émulsifiant permet d'homogénéiser sous forme d'une crème ou d'un lait.

Il existe de nombreux émulsifiants cosmétiques d'origine végétale qui se différencient selon la texture et le toucher que l'on souhaite obtenir dans nos crèmes et laits.

Il vous suffira de choisir un émulsifiant en fonction de vos préférences de texture dans vos cosmétiques maison.

Mon conseil shopping

Choisissez un émulsifiant polyvalent pour pouvoir réaliser toutes textures d'émulsion allant du lait très léger à la crème riche et épaisse.

Personnellement, j'utilise un émulsifiant appelé « cœur de crème » disponible sur le site d'Aroma-zone. Cet émulsifiant a l'avantage d'être polyvalente car il offre une large gamme de textures allant du lait sprayable à la crème épaisse. De plus, il est très facile d'utilisation puisqu'il est possible de réaliser l'émulsion en mélangeant directement les deux phases dans le même contenant. Il est également possible de chauffer qu'une partie d'une phase et incorporer l'autre partie à froid. Cette méthode permet de préserver au mieux les propriétés des matières premières sensibles à la chaleur notamment les hydrolats.

Module 1

Les conservateurs



Les conservateurs sont indispensables pour préserver vos préparations cosmétiques et les conserver pendant plusieurs mois.

Les conservateurs et antioxydants naturels permettent de préserver vos cosmétiques maison des bactéries, moisissures ou levures, et d'éviter le rancissement des huiles et beurres.

Dans vos préparations purement huileuses, c'est un antioxydant qu'il faudra ajouter.

L'antioxydant est nécessaire si vous utilisez des huiles sensibles à l'oxydation. Vous trouverez cette indication dans la description de l'huile végétale si vous achetez vos ingrédients sur des sites de vente spécialisé.

Vous trouverez également dans les ressources complémentaires de cette formation un graphique présentant les différents niveaux de sensibilité d'une large sélection d'huiles végétales. L'antioxydant le plus largement utilisé est la Vitamine E qui prolongera la durée de vie de vos soins purement huileux.

Dans vos préparations purement aqueuses ainsi que dans vos émulsions, il sera nécessaire d'utiliser un conservateur. Pour assurer leur efficacité il est important de bien respecter leurs dosage et conditions d'utilisation.

Mon conseil shopping

Choisissez un seul conservateur pour toutes vos préparations. Si votre « shopping list » est composée d'une ou plusieurs huiles sensibles à l'oxydation (voir graphique), je vous recommande d'acheter un antioxydant.

Pour mes cosmétiques maison, j'utilise le conservateur « Cosgard » vendu par Aroma-zone. Je n'ai pas essayé d'utiliser d'autres conservateurs car celui-ci m'a toujours donné entièrement satisfaction. Je n'ai jamais eu de souci de conservation de mes produits cosmétiques en utilisant ce conservateur.

Attention, ce conservateur est d'origine synthétique mais il est autorisé par le label Ecocert dans les cosmétiques biologiques. Si vous souhaitez utiliser un conservateur d'origine naturelle, vous pouvez opter pour le « Leucidal » ou le « Naticide ».

Module 1

Le gel d'aloë vera



Constitué à partir de jus natif d'aloë vera, ce gel est connu pour ces multiples propriétés sur la peau notamment pour ses vertus apaisantes, cicatrisantes, purifiantes, astringentes, raffermissantes et hydratantes.

Le gel d'aloë vera est une indispensable à avoir chez soi même lorsqu'on ne fabrique pas ses cosmétiques maison car c'est un soin à part entière.

Il s'utilise seul, en masque hydratant ou en baume apaisant notamment en cas de coup de soleil, mais aussi mélangé avec un peu d'huile végétale pour soin « minute ».

En cosmétique maison, le gel d'aloë vera peut être qualifié d'actif cosmétique bien qu'il puisse faire partie intégrante de la phase aqueuse d'une préparation. Il peut également être utilisé comme base pour réaliser des gels personnalisés en y incorporant des actifs hydrosolubles.

Mon conseil shopping

L'aloë vera est un indispensable selon moi, à utiliser aussi bien pur que dans des préparations de soins ou des masques pour le visage.

Les argiles



Les argiles sont ses roches sédimentaires extrêmes abondantes et les constituant principaux des sols. Elles sont de différents types (kaolinite, illites, smectites...) qui selon le climat, l'eau et la roche mère ont des couleurs différentes.

Naturellement riches en sels minéraux et oligo-éléments, les argiles ont de multiples propriétés (absorbantes, adoucissantes, purifiantes ou cicatrisantes).

Module 1

En effet, les argiles absorbent le sébum et les impuretés, c'est pour cela qu'elles sont principalement utilisées en nettoyant ou en masque. En cosmétique maison, on utilise les argiles en mélange avec de l'eau ou de l'hydrolat pour former une pâte et l'appliquer en masque. Il est également possible d'ajouter à ce mélange des huiles végétales, huiles essentielles ou actifs cosmétiques pour obtenir un masque personnalisé.

Voici quelques précautions à prendre lors de l'utilisation des argiles :

- Il est recommandé de ne pas utiliser de métal pour manipuler l'argile, préférez donc des contenants et ustensiles en bois ou en verre. Le métal pourrait perturber la structure en feuillets, absorbante de l'argile.
- Ne laissez pas l'argile sécher sur votre peau, veillez à vaporiser de l'eau ou hydrolat régulièrement pendant la pose de votre masque.

Mon conseil shopping

Choisissez une poudre d'argile adaptée à votre type de peau, notamment pour vous confectionner des masques pour le visage.

Les parfums naturels



Pour parfumer vos cosmétiques maison, il existe deux types d'actifs que vous pouvez ajouter à vos préparations. Ces ingrédients sont tout à fait facultatifs, à vous de voir si vous êtes sensible à l'odeur de vos cosmétiques.

Personnellement, j'utilise souvent des ingrédients pour parfumer mes cosmétiques maison car j'aime avoir une odeur qui me plaît pour le plaisir d'utilisation de mes produits.

Module 1

Les extraits aromatiques sont des arômes alimentaires naturels aux notes sucrées, gourmandes souvent dérivées de fruits, mais aussi de vanille, cacao... Les extraits aromatiques sont des actifs hydrosolubles donc ce sont eux qui parfumeront vos soins purement aqueux.

- Les fragrances cosmétiques sont composées d'un mélange de substances aromatiques naturelles sur un support d'origine naturelle (support huileux obtenu à partir d'huiles végétales ou support alcoolique). Les substances aromatiques naturelles peuvent être des huiles essentielles, des fractions ou isolats d'huiles essentielles ou bien des substances obtenues à partir de matières premières végétales.

Les fragrances cosmétiques sont des actifs liposolubles donc ce sont eux qui parfumeront vos soins purement huileux. Les fragrances sont également solubles dans les produits moussants et dans l'alcool.

Dans vos émulsions, vous avez le choix d'utiliser l'un ou l'autre de ces ingrédients pour parfumer vos crèmes et laits.

Mon conseil shopping

Si vous souhaitez parfumer vos soins, choisissez une fragrance cosmétique et un extrait aromatique pour pouvoir ajouter une odeur dans tous types de préparation.

Dans la prochaine partie, nous allons voir les astuces à connaître pour acheter des produits de qualité au meilleur prix.

Apprendre à décrypter les étiquettes pour acheter des produits de qualité

A présent, je vais vous donner quelques informations à retenir pour que vous soyez capable d'analyser les étiquettes de vos produits cosmétiques. Vous éviterez ainsi les composants polémiques pour la santé et l'environnement. Cette partie ne concerne pas seulement les ingrédients cosmétiques pour la fabrication mais l'intégralité des produits cosmétiques commercialisés.

Module 1

Repérer la liste INCI sur l'emballage du produit

La législation impose aux fabricants de cosmétiques de faire apparaître sur l'emballage des produits de beauté la liste détaillée des ingrédients. Cette liste est appelée, liste INCI pour « International Nomenclature of Cosmetic Ingredients ».

Cette liste doit respecter certaines règles :

- Les ingrédients de la formule doivent figurer sur l'étiquette en latin ou anglais pour en faciliter la compréhension. Ce qui est en réalité rarement le cas !
- Les ingrédients doivent être listés dans l'ordre décroissant. Ainsi, si une liste INCI commence par « Aqua », l'ingrédient présent en plus grande quantité dans la formule est l'eau.
- Tous les ingrédients doivent être écrits, mais quand l'ingrédient est dosé à moins de 1% dans la formule, on peut modifier sa place dans la liste. Ainsi, les fabricants font attention de placer les ingrédients controversés en toute fin de liste même si leur quantité est de 0,9% !

Comment acheter des ingrédients cosmétiques de qualité ?

Les huiles essentielles

Pour les soins de beauté, il est préférable d'acheter des huiles végétales « vierge » c'est-à-dire que l'huile a été pressée à froid, qu'elle n'a pas été clarifiée par des moyens physiques ou mécaniques, et qu'elle n'a pas été raffinée chimiquement.

Le mode d'extraction à froid exclusivement mécanique, préserve la teneur en acides gras essentiels et en antioxydants naturels, ce qui nécessite dès lors aucun ajout d'additifs.

Je vous conseille d'acheter des huiles de première pression à froid et certifiées biologiques, qui sont des gages supplémentaires de qualité.

Concernant les étiquettes présentes sur les produits, il ne faut pas se fier aux mentions type « huile naturelle », il faut vérifier la liste INCI qui ne doit contenir que le nom latin de la plante et éventuellement de la vitamine E pour la conservation.

Les hydrolats

Les « eaux florales » ne résultent pas toujours d'une distillation. Parfois, on peut trouver des produits qui sont de simples infusions ou d'eau pure à laquelle est ajoutée un arôme.

Pour acheter de véritables hydrolats obtenus par distillation, il faut se référer à la liste INCI du produit. Doit y figurer, le nom latin de la plante (flower water ou water + l'appellation de la plante) et un ou deux conservateurs naturels.

Si la liste INCI du produit commence par water ou aqua, il ne s'agit pas d'un hydrolat !

Module 1

Le gel d'Aloe vera



Le gel d'aloë vera est maintenant très répandu dans les magasins mais il existe énormément d'abus ! Beaucoup de packagings présentent la mention « aloë vera » mais sa présence dans la composition du produit est en réalité très faible. Il faut être vigilant sur la composition du gel d'aloë vera car certains sont principalement constitués d'eau. Vérifiez que la liste INCI commence par Aloe vera barbadensis Miller ou Aloe ferox, suivi d'un épaississant naturel (Xanthan gum ou autre) et d'un conservateur.

Le miel



Pour choisir un miel de qualité qui aura un maximum d'effet sur votre peau, optez pour un miel bio ou artisanal avec une texture liquide si possible pour faciliter l'intégration dans vos préparations. Pour s'assurer d'acheter un miel de qualité, il est important de connaître l'origine du miel, les fleurs butinées ainsi que le travail de l'apiculteur notamment le traitement des abeilles. Un miel non bio mais fabriqué artisanalement est parfois meilleur qu'un miel bio. Dans tous les cas, éviter le miel indiquant une composition floue du type « miel de fleurs » et vérifier la provenance.

Quelques termes à connaître pour identifier les composants à fuir

- Éviter les huiles minérales dérivées de pétrole qui n'apportent rien comme bienfait à la peau et sont désastreuses pour l'environnement : Paraffinum liquidum, cera microcristallina, mineral oil, petrolatum...
- Éviter les ingrédients irritants, les parfums synthétiques, les alcools et alcools gras : comme le BHT, triclosan, lanoline, methyl/propyl/caprylyl – alcohol, alcool cétylique ou stéarique, terminaison en -eth et sodium laureth sulfate, méthyl – ou- x-isothiazolinone, parfum...
- Éviter les perturbateurs endocriniens :
 - les parabènes notamment les méthyl- propyl- ethy- et butylparabène.
 - le phénoxyéthanol
 - triclosan et le BHA, des conservateurs
 - les filtres UV synthétiques : benzophénone, oxybenzone et autre...
 - les phtalates notamment le diéthyle ou diethylphtalate et les noms composés avec acid.
- Éviter les ingrédients polémiques pour l'environnement qui sont les ingrédients polluants et les silicones : diméthicone, cyclohexasiloxane... + terminaisons en -one ou oxane, EDTA, ylphénol, PEG, PPG.

Les différentes méthodes pour réaliser une émulsion

Une émulsion est un mélange homogène de deux liquides non miscibles comme l'eau et l'huile, obtenu grâce à un émulsifiant.

C'est deux composants étant les ingrédients de base en cosmétiques maison, il est nécessaire d'apprendre comment réaliser une émulsion lorsque l'on veut créer des crèmes, laits...

De nombreux cosmétiques se présentent sous la forme d'émulsion car cela à l'avantage d'hydrater grâce à la phase aqueuse et de nourrir grâce à la phase huileuse, en une seule application.

L'émulsion permet d'obtenir différentes textures allant du lait sprayable à la crème épaisse tout en ajoutant des actifs ou huiles essentielles pour enrichir la formulation de base et l'adapter à votre type de peau.

Pour parfumer votre émulsion vous pouvez ajouter au choix, un extrait aromatique ou une fragrance cosmétique.

Dans une émulsion, l'ajout d'un conservateur est indispensable. En effet, la présence d'ingrédients aqueux comme l'eau ou l'hydrolat rend la préparation sensible aux développements microbiens.

Le matériel nécessaire pour créer une émulsion

- une balance de précision pour peser les ingrédients
- deux bols résistants à la chaleur, en inox de préférence pour séparer la phase aqueuse et la phase huileuse.
- un mini fouet pour réaliser l'émulsion.
- une spatule type maryse pour transférer votre préparation dans son contenant.
- une grande casserole ou poêle haute pour le bain-marie.
- un contenant adapté.

Mon conseil pour le choix du contenant :

Le contenant le plus adapté à ce type de préparation est un flacon airless avec une pompe.

Le système airless permet d'éviter tout contact entre la préparation et l'air ambiant et ainsi de préserver votre crème de l'oxydation et de toute pollution extérieure.

La pompe permet de distribuer facilement les textures crème.

Évitez les pots car le fait de mettre vos mains mêmes propres dans votre préparation, diminuera sa durée de conservation.

Module 2

La fabrication étape par étape d'une émulsion : « méthode classique »



1- Versez dans un bol (le plus grand si vous en avez de tailles différentes), les huiles végétales et/ou beurres végétaux ainsi que l'émulsifiant. Ceci est la phase huileuse de la préparation.

2- Dans un autre bol, versez l'eau minérale et/ou le(s) hydrolat(s). Ceci est la phase aqueuse de la préparation.

3- Faites chauffer les deux bols dans un bain-marie

4- Lorsque l'émulsifiant est totalement fondu et que l'eau minérale ou l'hydrolat commence à frémir, sortez les bols du bain-marie.

5- Versez lentement la phase aqueuse dans la phase huileuse en fouettant vigoureusement pendant quelques minutes pour que l'émulsion prenne.

6- Mettez le bol dans un récipient contenant un fond d'eau très froide pour accélérer le refroidissement de la préparation et continuez à fouetter pendant quelques minutes.

7- Lorsque la texture reste stable et que la préparation est refroidie, ajouter les actifs et le parfum un à un en mélangeant entre chaque ajout puis ajouter le conservateur.

8- Transvasez la préparation dans votre contenant de conservation à l'aide d'une spatule et/ou d'une pipette de prélèvement si l'ouverture de votre contenant est étroite.

Module 2

Mes astuces pour réussir votre émulsion :

- Utilisez une eau minérale faiblement minéralisée (résidu sec < 500mg/l), ouverte depuis moins de 48h et conservée au frais afin, afin d'éviter tout développement microbien.
- Vous pouvez utiliser un thermomètre pour vérifier que vos 2 phases sont à environ 70° pour commencer l'émulsion.
- N'arrêtez pas de fouetter votre préparation avant les 3 premières minutes même si votre mélange n'a pas l'aspect souhaité.

Certains émulsifiants permettent d'intégrer tous les ingrédients dans un seul bol avant la chauffe au bain-marie.

Une autre méthode consiste à ajouter seulement une partie de la phase huileuse ou aqueuse pour la chauffe au bain-marie, afin de préserver les ingrédients sensibles à la chaleur.

Je vous explique ces différents procédés étape par étape ci-dessous.

L'émulsion avec la méthode « one pot »

Cette méthode consiste à mettre l'ensemble des ingrédients aqueux (eau et hydrolats) et huileux (huiles et beurres) dans un seul bol et à le placer dans un bain-marie.

L'avantage de cette méthode est sa facilité d'utilisation notamment lorsqu'on débute dans la fabrication de cosmétiques.

- 1- Versez dans un bol l'émulsifiant, les huiles et/ou beurres végétaux, l'eau minérale et/ou les hydrolats.
- 2- Mettez votre bol au bain-marie
- 3- Lorsque l'émulsifiant est totalement fondu et que le mélange commence à frémir, sortez le bol du bain-marie
- 4- Fouettez vigoureusement pendant environ 3 minutes à l'aide du mini fouet
- 5- Mettez le bol dans un récipient contenant un fond d'eau très froide pour accélérer le refroidissement et continuez à fouetter encore quelques minutes jusqu'à stabilisation de la texture.
- 6- Lorsque la préparation a refroidi, ajoutez les actifs et le parfum un à un en mélangeant entre chaque ajout puis ajoutez le conservateur.
- 7- Transvaser votre préparation dans le contenant de conservation à l'aide d'une spatule.

L'inconvénient est que tous les ingrédients vont être chauffés ce qui peut entraîner une dégradation de la qualité de certains ingrédients sensibles à la chaleur. C'est pourquoi, nous allons voir une troisième méthode d'émulsion qui permet d'intégrer des ingrédients à froids.

Module 2

L'émulsion en deux phases, l'une à chaud et l'autre à froid

Comme nous l'avons vu précédemment, cette méthode peut être utile lorsque l'on a une recette contenant des ingrédients sensibles à la chaleur. Il est alors préférable de ne pas les faire chauffer afin de préserver toutes leurs propriétés et ainsi bénéficier au mieux de leur bienfaits sur la peau.

De manière générale, les hydrolats sont sensibles à la chaleur c'est pourquoi il est recommandé de les conserver au frais après ouverture.

Concernant les huiles végétales, elles sont plus ou moins sensibles à l'oxydation. De la même manière que pour les hydrolats, il est préférable de ne pas chauffer les huiles ayant une sensibilité d'oxydation élevée.

Vous trouverez dans les ressources complémentaires de cette formation un graphique vous indiquant les différents degrés de sensibilité des huiles végétales.

1- Versez dans un bol l'émulsifiant, les beurres végétaux et les huiles non sensibles à la chaleur ainsi que la moitié de la phase aqueuse.

Si la phase aqueuse se compose d'eau minérale et d'hydrolat, incorporer l'eau minérale et garder les hydrolats pour l'ajout à froid

2- Faites chauffer le bol dans un bain-marie

3- Lorsque l'émulsifiant est totalement fondu et que le mélange commence à frémir, sortez le bol du bain-marie

4- Fouettez vigoureusement pendant environ 3 minutes à l'aide du mini fouet

5- Mettez le bol dans un récipient contenant un fond d'eau très froide pour accélérer le refroidissement et continuez à fouetter encore quelques minutes.

6- Ajouter, à froid la phase huileuse sensible à la chaleur puis la seconde moitié de la phase aqueuse, tout en mélangeant.

7- Enfin, ajouter les actifs, le parfum un à un en mélangeant entre chaque ajout puis le conservateur.

8- Transvasez la préparation dans votre contenant de conservation à l'aide d'une spatule.

Les étapes pour fabriquer une lotion facilement

Une lotion est un mélange homogène de deux liquides aqueux miscibles (eau ou hydrolat).

Cette technique permet de créer des lotions toniques pour le visage mais aussi fabriquer une eau micellaire.

Les lotions sont des produits aux propriétés hydratantes, tonifiantes, apaisantes... que vous pouvez personnaliser en fonction de vos besoins et des effets recherchés en ajoutant des actifs hydrosolubles.

Pour parfumer votre lotion, vous pouvez ajouter un extrait aromatique.

De plus, l'ajout d'un conservateur est indispensable car la totalité de la préparation est composée de produits aqueux favorisant les développements microbiens.

Module 2

Le matériel nécessaire pour réaliser une lotion



un bol



un mini fouet



un entonnoir

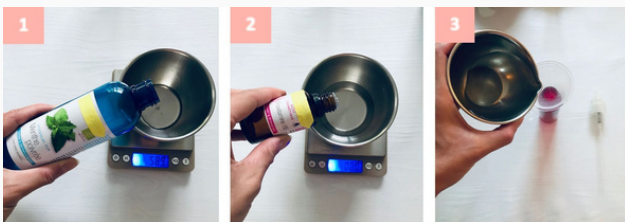
un contenant adapté

Mon conseil pour le choix du contenant :

Le contenant le plus adapté à ce type de préparation est un flacon en verre ambré ou à défaut un flacon en plastique PET coloré avec une pompe spray. Le verre ambré est un matériau idéal pour la conservation de vos hydrolats car il protège de la chaleur et de la lumière. Le flacon PET coloré conservera vos hydrolats sensibles à la lumière grâce à son filtre anti-UV. Plus léger que le verre et incassable, il peut être plus pratique lors de vos déplacements.

La pompe spray permet de pulvériser une brume fine de façon uniforme sur votre visage.

La fabrication étape par étape d'une lotion



1- Versez l'eau ou le(s) hydrolat(s) dans un bol

2- Ajoutez les actifs hydrosolubles puis le conservateur en mélangeant entre chaque ajout

3- Transvasez la préparation dans votre contenant de conservation à l'aide d'un entonnoir.

Dans une lotion, il est également possible d'ajouter des ingrédients huileux. Vous obtiendrez alors une lotion appelée biphasée. C'est cette autre méthode que je vous présente ci-dessous.

La fabrication étape par étape d'une lotion biphasée

Une lotion biphasée est un mélange non homogène d'ingrédients aqueux (eau et/ou hydrolat) et huileux. Les deux phases sont non miscibles, il sera donc nécessaire de bien agiter avant chaque utilisation pour homogénéiser le produit. Cette méthode permet de créer des lotions avec des propriétés nutritives par l'ajout d'huile(s) végétale(s), des lotions nettoyantes, des démaquillants...

Comme dans une lotion classique, il est possible d'ajouter des actifs mais vous aurez le choix entre les actifs hydrosolubles et liposolubles.

Pour parfumer votre lotion, vous pouvez utiliser au choix un extrait aromatique ou une fragrance cosmétique.

L'ajout d'un conservateur est indispensable puisque la composition à base d'ingrédients aqueux favorise les développements microbiens.

Module 2



1- Versez l'eau ou le(s) hydrolat(s) dans un bol

2- Ajouter le(s) huile(s) végétale(s)

3- Ajoutez les actifs et/ou parfum, un à un puis le conservateur en mélangeant entre chaque ajout

4- Transvasez la préparation dans votre contenant de conservation à l'aide d'un entonnoir.

Fabriquer un soin huileux rapidement

Fabriquer un soin huileux est tout aussi facile et rapide que de fabriquer une lotion car ce produit ne nécessite qu'un mélange de plusieurs ingrédients.

Le soin huileux est un mélange homogène de plusieurs ingrédients huileux miscibles.

Cette technique permet de fabriquer des soins nourrissants et protecteurs pour la peau avec des propriétés différentes, selon les huiles végétales choisies.

Vous pouvez enrichir votre soin huileux d'actifs liposolubles ou d'huile(s) essentielle(s) adaptés à votre peau et selon vos besoins.

Pour parfumer votre soin huileux, vous pouvez ajouter une fragrance cosmétique car celle-ci est liposoluble.

Un soin huileux ne nécessite pas l'ajout d'un conservateur puisqu'il n'est pas composé d'ingrédient aqueux. D'autant plus, si vous utilisez des huiles essentielles, elles feront office de conservateur pour votre soin huileux.

Cependant, selon les huiles utilisées il peut être préférable d'ajouter un antioxydant. En effet, si votre soin est composé d'huiles sensibles à l'oxydation, l'ajout de Vitamine E, préservera la qualité de vos huiles et prolongera la durée de conservation de votre soin.

Module 2

Le matériel nécessaire pour réaliser un soin huileux



un bol



un mini fouet



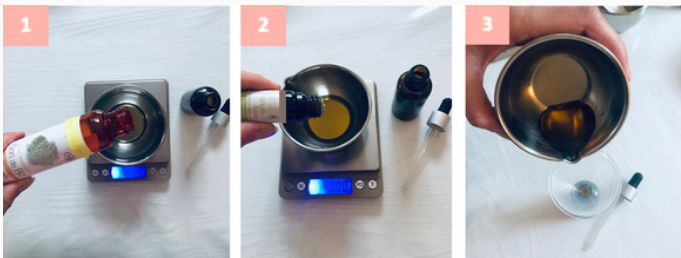
un entonnoir

un contenant adapté

Mon conseil pour le choix de du contenant :

Le contenant le plus adapté à ce type de préparation est un flacon en verre ambré avec une pipette. Le verre ambré est un matériau idéal pour la conservation de vos huiles car il protège de la chaleur et de la lumière et évitera l'oxydation. La pipette permet de prélever le soin sans avoir de contact avec vos mains et à l'avantage de doser précisément la quantité de soin à appliquer sur votre peau.

La fabrication étape par étape d'un soin huileux



1- Versez les huiles végétales dans un bol.

2- Ajoutez les actifs liposolubles ou huiles essentielles en mélangeant entre chaque ajout.

3- Transvasez votre préparation dans votre contenant de conservation à l'aide d'un entonnoir.

La fabrication étape par étape d'un gel

Un gel est un mélange homogène d'ingrédients aqueux miscibles associé à un produit gélifiant, généralement de la gomme xanthane, qui permet d'obtenir une texture gélifiée.

Cette méthode permet de fabriquer des sérums, des masques... qui auront des vertus hydratantes, liftantes, rafraichissantes...

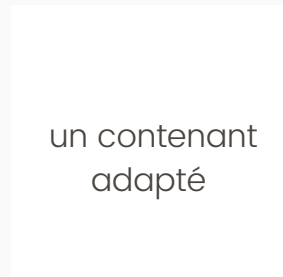
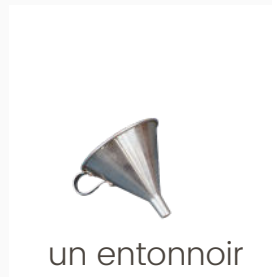
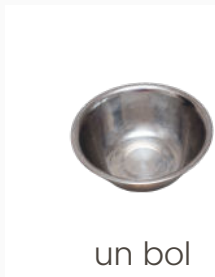
Dans un gel, il est possible d'ajouter des ingrédients huileux mais ils seront présents en très faibles quantité, agissant en tant qu'actifs.

Il est également possible d'ajouter des actifs hydrosolubles pour apporter des propriétés spécifiques à votre soin gélifié. Vous pouvez également parfumer votre gel avec un extrait aromatique car celui-ci est hydrosoluble.

Dans un gel, il est indispensable d'ajouter un conservateur car il est composé principalement d'ingrédients aqueux favorisant le développement microbien.

Module 2

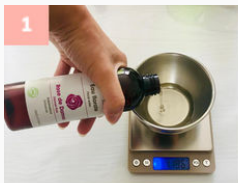
Le matériel nécessaire pour réaliser un gel



Mon conseil pour le choix de du contenant :

Le contenant le plus adapté à ce type de préparation est un flacon en verre ambré ou à défaut un flacon en plastique PET coloré avec une pompe pour texture crème. Le verre ambré est un matériau idéal pour la conservation de votre gel car il protège de la chaleur et de la lumière. Le flacon PET coloré conservera votre gel sensible à la lumière grâce à son filtre anti-UV. Plus léger que le verre et incassable, il peut être plus pratique lors de vos déplacements. La pompe permet de prélever facilement votre gel et de délivrer la juste dose de produit.

La fabrication étape par étape d'un soin gélifié



1- Versez dans un bol, l'eau minérale et/ou le(s) hydrolat(s).

2- Dans un autre bol, mettez le gélifiant.

3- Ajouter le gélifiant en pluie en agitant, dans la phase aqueuse et mélangez à l'aide d'un fouet.

4- Laisser reposer la préparation 10 minutes pour que le gel se forme

5- Lorsque le gel est prêt, ajoutez les actifs hydrosolubles et/ou extrait aromatique un à un en mélangeant entre chaque ajout puis ajouter le conservateur.

6- Transvasez la préparation dans son contenant de conservation à l'aide d'une spatule

Mon astuce de fabrication :

S'il reste des grumeaux après la réalisation de votre gel, laissez reposer 10 minutes supplémentaires et re-mélanger à l'aide d'un fouet.

La méthode pour fabriquer un produit moussant

Un produit moussant est un mélange d'ingrédients aqueux auxquels sont ajoutés des tensioactifs pour obtenir l'effet nettoyant et moussant.

Les tensioactifs permettent de retirer les graisses et impuretés présents à la surface de la peau. Ces impuretés seront éliminées lors du rinçage à l'eau. Votre peau sera alors nettoyée et prête à recevoir ses soins.

La réalisation de produits moussants permet de fabriquer des nettoyeurs sous forme de gel ou mousse.

Pour obtenir la texture et l'effet moussant souhaités, il est généralement nécessaire d'associer plusieurs tensioactifs avec des propriétés différentes.

Ces produits moussants peuvent être enrichis d'actifs hydrosolubles, mais comme le temps de pose sur la peau est faible, l'action des actifs est limitée.

Pour parfumer votre produit moussant, vous pouvez utiliser un extrait aromatique. Bien qu'un produit moussant, soit composé principalement d'ingrédients aqueux, vous pouvez utiliser une fragrance cosmétique ou une huile essentielle en petite quantité pour parfumer.

L'ajout d'un conservateur est indispensable, le produit moussant étant composé d'ingrédients aqueux, sensibles à la prolifération des microbes.

Le matériel nécessaire pour réaliser un produit moussant



un bol



un mini fouet



un entonnoir

Mon conseil pour le choix du contenant :

Le contenant le plus adapté à ce type de préparation est un flacon en plastique PET avec pompe à savon. La pompe à savon permet de délivrer facilement les produits moussants ayant une texture gélifiée et cela en dose importante.

Pour les produits moussants liquides c'est-à-dire composés de tensioactifs sans pouvoir de viscosité, il vous faudra un flacon mousseur pour obtenir mousse légère par pression sur la pompe.

Module 2

La fabrication étape par étape d'un produit moussant



1- Versez les différents tensioactifs dans un bol (le plus grand si vous avez des bols de tailles différentes) et ajoutez-y l'huile essentielle ou fragrance cosmétique (optionnel).

2- Dans un autre bol, versez l'eau minérale et/ou le(s) hydrolat(s).

3- Incorporez le mélange eau/hydrolat(s) dans le mélange de tensioactifs et mélangez à l'aide d'un fouet.

4- Ajoutez les actifs et/ou extrait aromatique un à un en mélangeant entre chaque ajout puis ajouter le conservateur.

5- Transvasez la préparation dans son contenant de conservation à l'aide d'un entonnoir.

Mes astuces de fabrication :

- Mélangez doucement votre préparation pour éviter de faire mousser les tensioactifs.
- Ajouter votre huile essentielle ou fragrance cosmétique au mélange de tensioactifs pour éviter de perdre la viscosité à votre produit en les intégrant en fin de fabrication.

Dans ce module, nous avons détaillé les différentes techniques pour fabriquer les cosmétiques qui constitueront votre routine beauté.

Dans le prochain module, nous verrons comment choisir vos ingrédients pour personnaliser vos recettes et créer des produits adaptés à votre type de peau.

Connaitre son type de peau pour identifier ses besoins

Peau normale, peau grasse, peau sèche et peau mixte, voilà les 4 types de peau qui existent. Peau sensible, peau déshydratée, etc, caractérise l'état de santé de la peau.

Pour se créer une routine beauté efficace, il est primordial de connaître son type de peau ainsi que ses caractéristiques.

Connaitre son type de peau permet de choisir les soins adaptés aux besoins de sa peau. Il est d'autant plus important de connaître son type de peau lorsque l'on fabrique ses cosmétiques maison car on a la possibilité de créer des produits sur-mesure en choisissant chaque ingrédient en fonction de ses propriétés

1. Qu'est-ce qu'un type de peau ?

Lorsque l'on étudie l'anatomie de la peau, on remarque que sa surface est recouverte d'un film hydrolipidique : un mélange de sueur et de sébum qui forme la flore cutanée :

Le sébum forme un film protecteur à la surface de la peau, qui empêche l'eau de s'évaporer et qui permet de lutter contre les germes pathogènes.

La sueur permet d'éliminer la chaleur, mais elle est aussi responsable de l'hydratation de la peau et de l'équilibre de la flore cutanée.

La quantité et la qualité du film hydrolipidique déterminent le type de peau. Elles varient notamment en fonction de l'âge et de la santé de la personne, du climat, de la pollution et de l'hygiène de vie.

2. Différence entre type de peau et état de santé de la peau

Le type de peau correspond à la nature biologique de celle-ci alors que l'état de santé de la peau peut considérablement varier en fonction des divers facteurs internes et externes auxquels elle est exposée.

Contrairement au type de peau que vous conservez toute votre vie une fois arrivée à l'âge adulte, l'état de santé de la peau peut beaucoup varier. Ils peuvent également se combiner les uns aux autres. Vous pouvez avoir une peau grasse, sensible et déshydratée. De nombreux facteurs internes et externes déterminent cet état de santé : le climat, la pollution, la prise de médicaments, le stress, les facteurs héréditaires, la transpiration... ainsi que les produits que vous utilisez.

Pour déterminer son type de peau soi-même plusieurs techniques sont possibles et il est recommandé de les associer.

Module 3

Déterminer son type de peau par l'observation

L'observation de la peau se fait sur peau propre, à l'aide d'un miroir grossissant et suffisamment de lumière.

La première étape consiste à relever et de cibler la présence :

- de pores dilatés
- de points noirs
- de squames (des endroits où la peau pèle)
- de rougeurs

La deuxième étape consiste à évaluer la qualité de la peau et noter son ressenti :

- Est-ce que le teint est lumineux ou terne ?
- Est-ce que la peau est sèche, poisseuse ou douce ?
- Est-ce qu'elle est fine ou épaisse ?
- Est-ce que la peau tiraille, surtout après la toilette ?
- Est-ce qu'elle est plutôt confortable au toucher ?

Déterminer son type de peau grâce au test du mouchoir

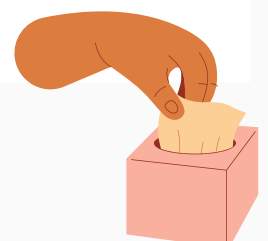
Une autre méthode à utiliser pour déterminer son type de peau et le test du mouchoir.

Il est conseillé de procéder de la façon suivante :

- Se démaquiller.
- Se nettoyer la peau avec de l'eau et du savon.
- Attendre 30 minutes que les glandes aient suffisamment travaillé.
- Placer un mouchoir en papier sur le visage, comme un masque, et appuyer légèrement pendant une dizaine de secondes.
- Retirer le mouchoir et observer à la lumière.

Résultat du test :

- Il y a des traces de gras (transparences à la lumière) sur tout le mouchoir : vous avez probablement la peau grasse.
- Il y a des traces de gras seulement au niveau de la zone médiane (front, nez, menton) : vous avez probablement une peau mixte.
- Il n'y a aucune trace sur le mouchoir : vous avez la peau normale ou la peau sèche.



Module 3

Voici un tableau récapitulatif des caractéristiques des 4 types de peau :

		Normale	Grasse	Sèche	Mixte
Examen tactile	Toucher	Douce, veloutée, lisse	Huileuse, collante, ferme	Rêche, rugueuse, plaques, dartres, squames	Grasse sur la zone médiane et à tendance sèche sur les joues
	Épaisseur	Normale, ni fine, ni épaisse	Épaisse	Fine à très fine	Épaisse sur la zone médiane et fine ailleurs
Examen visuel	Teint	Uniforme, claire, lumineuse	Terne, luisante	Clair, terne, rougeurs	Terne, luisant sur la zone médiane
	Brillance	Non	Oui	Non	Oui sur la zone médiane
	Pores	Réguliers et serrés	Apparents et dilatés	Serrés et invisibles	Dilatés sur la zone médiane et serrés ailleurs
	Points noirs	Non	Oui	Non	Oui, sur la zone médiane
Ressenti	Sensation et sensibilité	Confort et souplesse	Pas de sensibilité	Inconfort, tiraillement, démangeaisons, manque de souplesse	Possibilité d'inconfort, et de tiraillements sur les joues

Si vous préférez le format vidéo, je vous propose de visionner celle de Julien Kaibeck :

["https://youtu.be/f5B7RfCWfUo"](https://youtu.be/f5B7RfCWfUo)

3. Les différents types de peau

Dans cette partie, nous allons voir en détails les 4 grands types de peau.

La peau normale

Le terme « peau normale » est largement utilisé pour décrire une peau équilibrée. Le terme scientifique désignant une peau saine est « eudermique ».

La zone T (front, menton et nez) peut être légèrement grasse, mais l'équilibre sébum et hydratation n'est globalement pas altéré. La peau n'est ni trop grasse ni trop sèche, elle est confortable et ne brille pas, ne tiraille pas et ne rougit pas aux changements de températures.

La peau normale a besoin de peu de produits cosmétiques.

Les caractéristiques de la peau normale :

- Elle a une bonne circulation sanguine
- Elle a une texture douce, lisse et veloutée
- Elle a un aspect translucide frais et une couleur rosée uniforme
- Elle n'a pas d'imperfection

Module 3

La peau sèche

Le terme « peau sèche » est utilisé pour décrire un type de peau qui produit moins de sébum qu'une peau normale.

À cause de cette carence en sébum, une peau sèche manque de lipides dont elle a besoin pour retenir l'humidité et construire une barrière protectrice contre les agressions extérieures. La peau sèche a donc besoin d'être nourrie avant d'être hydratée, et ne doit pas être confondue avec la peau déshydratée.

Avec le vieillissement, la peau sèche se traduit souvent par des rides fines mais assez nombreuses.

Il existe plusieurs formes et degrés de gravité en matière de peau sèche mais il est parfois difficile de les distinguer.

Bien plus de femmes que d'hommes souffrent d'une peau sèche et toutes les peaux se dessèchent avec l'âge.

Les caractéristiques de la peau sèche :

- Elle est rêche au toucher.
- Elle tiraille, en particulier après la toilette.
- Elle desquame, c'est-à-dire qu'elle pèle très facilement.
- Elle est généralement sensible aux changements climatiques : chaud, froid, vent, etc.

Les causes d'une peau sèche:

C'est grâce à l'eau contenue dans les couches les plus profondes de la peau et à la transpiration que la peau est hydratée.

La peau perd de l'eau en permanence par :

- La transpiration : perte active d'eau des glandes engendrée par la chaleur, le stress et l'activité physique.
- La perte insensible d'eau : perte naturelle et passive. La peau diffuse environ un demi-litre d'eau des couches les plus profondes de la peau par jour.

La sécheresse de la peau est causée par une carence :

- En facteurs naturels d'hydratation (Natural Moisturizing Factors ou NMF), particulièrement l'urée, les acides aminés et l'acide lactique, qui aident à retenir l'eau.
- En lipides épidermiques, tels que les céramides, les acides gras et le cholestérol, nécessaires pour conserver une fonction de barrière cutanée saine.

Module 3

La peau grasse

Le terme « peau grasse » est utilisé pour décrire un type de peau dont la production de sébum est accrue. Une surproduction s'appelle une séborrhée.

Avec le vieillissement, la peau grasse présente généralement peu de rides mais profondes et marquées.

La peau grasse est sujette aux comédons (points noirs ou blancs) et à diverses formes d'acné.

En cas d'acné légère, un nombre important de comédons apparaît sur le visage. En cas d'acné modérée à légère, des papules (de petits boutons sans points blancs ou noirs visibles) et des pustules (des boutons de taille moyenne avec un point blanc ou noir visible au centre) apparaissent ; la peau devient rouge et enflammée.

Les caractéristiques de la peau grasse :

- Elle a les pores clairement visibles et dilatés
- Elle présente de nombreux comédons, appelés plus aussi points noirs
- Elle a un aspect brillant
- Elle est terne et plus épaisse : les vaisseaux peuvent être imperceptibles

Les causes d'une peau grasse :

La peau peut devenir grasse pour différentes raisons, notamment :

- des raisons hormonales
- à cause de la pollution
- dans des périodes de stress
- en raison de l'utilisation de produits cosmétiques trop décapants

La peau mixte : entre deux types de peau

La peau mixte est le mélange de deux types de peau et se caractérise par :

- une peau grasse sur la zone médiane, ou zone T : le front, le nez et le menton, avec des brillances et des points noirs ;
- une peau normale ou sèche sur les joues.

La variation des types de peaux sur les joues et la zone T est caractéristique d'une peau mixte. La surface de ce que l'on appelle la zone T peut beaucoup varier : elle peut être très fine ou étendue.

C'est une peau difficile à traiter car elle demande souvent des produits adaptés à ses deux types de peau.

Module 3

Les caractéristiques d'une peau mixte :

- Elle est grasse sur La zone T (front, menton et nez)
- Elle a des pores dilatés dans cette zone et de possibles impuretés
- Elle est normal à sèche au niveau des joues

Les causes d'une peau mixte :

Les zones plus grasses de la peau mixte sont dues à une surproduction de sébum. Les zones plus sèches de la peau mixte sont dues à un manque de sébum et à la carence en lipides qui va avec.

4. Les différents états de peau

La peau sensible : un type de peau réactive

La peau sensible réagit excessivement aux agressions extérieures : pollution, chaud, froid, vent, etc. Elle peut être associée à une peau sèche, une peau grasse ou une peau mixte.

La peau réactive a tendance à rougir, en particulier au niveau des joues, et l'on peut éprouver des picotement, tiraillements, démangeaisons et une sensation de brûlure.

Les causes internes de la peau sensible :

- Le vieillissement de la peau rend celle-ci plus vulnérable aux produits hautement alcalins tels que le savon. De plus, avec le temps, les substances qui constituent le film hydrolipidique de surface se raréfient, entraînant un déséquilibre du pH et une perte en eau.
- Les déséquilibres hormonaux, tels que peuvent l'être le stress, la grossesse, le cycle menstruel, la puberté ou encore la ménopause, peuvent affecter la fonction barrière protectrice de la peau.
- Certaines personnes sont plus prédestinées à souffrir d'une peau sensible et irritée. C'est notamment le cas des personnes à la peau sèche et de celles souffrant d'acné ou de rosacée. Ces affections peuvent sensibiliser et rendre la peau plus facilement irritable.
- Les intolérances et les allergies non diagnostiquées à des produits alimentaires comme le gluten, les produits laitiers, les œufs... peuvent provoquer des inflammations et des éruptions cutanées.
- La déshydratation, conséquence d'une perte en eau excessive, peut assécher la peau et affecter l'efficacité de la fonction de barrière protectrice de la peau.

Module 3

Les causes externes de la peau sensible :

- Les changements de saison, de température peuvent amplifier la sensibilité de la peau. Le froid, le chauffage et l'air conditionné peuvent engendrer une diminution des sécrétions des substances nécessaires à la préservation de la peau. Alors que par temps chaud, la production de transpiration par les glandes cutanées augmente, et son évaporation laisse une sensation de peau sèche.
- Une utilisation trop importante de savons et détergents peut sérieusement altérer la surface de la peau, en éliminant les lipides protecteurs et en causant un déséquilibre du pH cutané.

La peau déshydratée : un type de peau passager

Quel que soit le type de peau (sèche, grasse ou mixte), il peut présenter un problème de déshydratation. Même si les symptômes sont très proches, il ne faut pas confondre une peau déshydratée avec une peau sèche. On peut aussi bien avoir une peau sèche déshydratée qu'une peau grasse déshydratée. Cet état de peau est souvent temporaire et se traduit par des ridules de déshydratation, un effet papier froissé lorsque l'on pince légèrement la peau.

Les causes de la peau déshydratée :

L'origine d'une peau déshydratée est une altération de la fonction barrière de la peau : le film hydrolipidique de surface ne joue plus son rôle protecteur. Il est notamment chargé de limiter les pertes en eau à l'aide de la couche cornée (couche supérieure de l'épiderme). Si l'eau s'évapore plus rapidement alors la peau se trouve en manque.

De nombreux et divers facteurs peuvent être à l'origine de ce phénomène :

- L'environnement : le froid, le vent, la pollution, les UV...
- Des facteurs externes comme le tabac ou l'alcool
- Les émotions comme le stress ou la fatigue
- Certains traitements médicamenteux
- L'utilisation de produits cosmétiques trop agressifs et décapants

La peau mature

Tous les types de peau subissent les effets de l'âge. En vieillissant, la peau perd alors du volume, de la densité, de sa souplesse et de son élasticité, des rides et des ridules apparaissent et des changements de pigmentation surviennent. La peau mature, ou peau sénescence, est ridée et souvent relâchée.

Au toucher, la peau mature est fine, sèche, rêche. Le grain de peau est irrégulier, manque d'élasticité, de fermeté, et de douceur.

Module 3

Les causes de la peau mature :

Comme tous les organes, la peau vieillit selon un processus chronologique programmé génétiquement. C'est la conséquence normale du temps qui passe. Cela concerne tout le monde. Néanmoins, certains facteurs génétiques, physiologiques, parfois même pathologiques peuvent jouer un rôle. On appelle cela le vieillissement intrinsèque. Toutefois, ce phénomène est également influencé par notre mode de vie, notre alimentation, le stress, notre exposition au soleil, au tabac....

Les étapes d'une routine beauté visage quotidienne

Maintenant que vous avez déterminé votre type de peau et ses particularités, il est temps de comprendre comment est organisée une routine visage et quelques sont les gestes à appliquer au quotidien.

Une routine beauté visage est un protocole de soins qui s'effectue en plusieurs étapes, le matin et le soir.

La routine visage que je vous présente est inspirée du rituel appelée « layering », qui signifie « superposition de couche » et qui trouve son origine au Japon.

La technique du « layering, est un protocole de soin du visage qui consiste à suivre ces étapes dans un ordre chronologique :

- Le démaquillage
- Le nettoyage
- La lotion
- Le sérum
- Le soin hydratant

Notre peau fait partie intégrante de notre corps et comme toutes composantes de notre corps, elle a des besoins primaires.

La peau a besoin d'être nettoyée

A la surface de la peau, on trouve une multitude de micro-organismes, sans danger pour la santé. Ils constituent la flore bactérienne qui doit être régulé par le nettoyage de la peau.

De plus, La peau est également soumise à des agressions extérieures et à la pollution qui se déposent à la surface de la peau. Ces facteurs de pollution provoquent la dégradation de l'épiderme et favorisent l'accélération du vieillissement cutané. Le nettoyage libère la peau des impuretés accumulées tout au long de la journée, ainsi que le maquillage qui recouvre la peau et altèrent la fonction barrière de celle-ci.

Le nettoyage de la peau est essentiel à l'éclat du teint et à la santé de la peau.

Module 3

La peau a besoin d'être hydratée

L'eau est indispensable à la peau pour sa santé et sa beauté car le derme est une enveloppe aqueuse au cœur de la structure cutanée. Cependant, il faut savoir que l'on ne peut pas satisfaire le besoin en eau de la peau de l'extérieur, c'est-à-dire en appliquant de l'eau ou des ingrédients aqueux. En effet, la peau est une « barrière » qui ne laisse pas passer l'eau. Seuls les corps gras de très petite taille peuvent pénétrer la peau.

L'hydratation de la peau se fait donc par l'intérieur en buvant une quantité suffisante d'eau et en ayant une alimentation riche en acides gras complexes (poissons gras, huiles végétales, fruits...).

De plus, l'eau s'évapore continuellement de la peau et cette perte doit être régulée sinon la peau sera trop sèche. Pour empêcher l'eau de s'évaporer, il convient d'appliquer un soin hydratant composé d'ingrédients huileux qui agira comme une « barrière » occlusive. Quand vous appliquez une crème hydratante, ce n'est donc pas l'eau qu'elle contient qui hydrate votre peau mais bien l'huile !

Nous allons maintenant voir comment organiser sa routine beauté visage pour répondre aux besoins de notre peau, au quotidien.

Étape 1 : Le démaquillage

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le démaquillage n'est pas réservé aux personnes qui se maquille ! En effet, nous avons vu que la peau est confrontée à de multiples agressions au quotidien et notamment la pollution (gaz d'échappement, hydrocarbures, fumée de cigarette...). Cette pollution dépose une couche « grisâtre » sur la peau que vous avez sûrement déjà observée sur votre coton démaquillant !

Pour ces raisons, il est nécessaire de se démaquiller car seul un corps gras, matière première d'un démaquillant permet de nettoyer la peau en profondeur.

Pour cette étape de la routine du soir uniquement, vous pouvez utiliser une huile, un baume ou un lait démaquillant selon votre préférence.

Vous trouverez différentes recettes personnalisables de démaquillants dans le module 5.

Personnellement, je suis adepte du démaquillage à l'huile qui est préconisée pour tous les types de peau, dans la méthode du layering.

L'huile végétale est d'une efficacité redoutable sur tous les maquillages, même waterproof ainsi que sur les graisses et polluants qui se sont logés dans les pores de votre peau.

En cosmétique maison, il est possible d'ajouter un actif qui permet d'émulsionner l'huile c'est-à-dire qu'elle se transforme en lait au contact de l'eau.

Module 3

Quelle huile choisir ?

Pour le démaquillage, inutile de choisir une huile chère avec des propriétés exceptionnelles, vous pouvez utiliser celle de votre cuisine !

L'essentielle est d'utiliser une huile végétale pure, naturelle et bio de préférence.

Pour ma part, je vous conseille les huiles végétales suivantes, avec une fluidité adaptée au démaquillage et peu chères : amande douce, noyaux d'abricot, coco, ou olive si l'odeur ne vous dérange pas !

La méthode :

- Avant toute chose, lavez-vous les mains à l'eau et au savon puis séchez-les.
- Déposez quelques gouttes d'huile dans le creux de vos mains.
- Chauffez l'huile entre vos mains en les frottant l'une contre l'autre.
- Déposez l'huile sur votre visage maquillé ou non et sur votre cou, puis effectuer des massages circulaires doux.
- Massez votre peau, lentement sans trop appuyer, quelques minutes pour décoller toutes les impuretés de votre peau.
- Si vos yeux sont maquillés, une fois massés avec l'huile vous pouvez finir avec un coton pour enlever le surplus de maquillage.
- Une fois votre massage terminé, rincez votre visage à l'eau claire et chaude pour dissoudre l'huile ou passez un gant ou une lingette lavable mouillée sur votre visage.

Pour les peaux les plus sensibles, il est préférable d'utiliser les mains plutôt qu'un tissu pour limiter les frottements potentiellement irritants.

Mon astuce technique :

Pour décoller facilement maquillage des yeux, passer un doigt de droite à gauche sur vos cils et faites des mouvements circulaires de bas en haut comme pour « soulever » vos cils.

Mon astuce pratique :

Pour les soirs de « flemme » ou lorsque vous rentrez tard dans la nuit, je vous recommande d'acheter un gant ou une lingette démaquillante à l'eau qui démaquillera et nettoiera votre peau rapidement. Je vous avoue que je trouve ça très utile et pratique en cas de grosse fatigue pour ne jamais dormir avec une peau maquillée.

A la fin de cette étape, votre peau est débarrassée de toutes les impuretés accumulées au cours de la journée.



Module 3

Étape 2 : Le nettoyage

Vous venez de rincer votre huile, baume ou lait démaquillant et il se peut que quelques résidus de maquillage ainsi qu'une fine pellicule de gras restent sur votre peau. Ce pour cela que l'étape du nettoyage est indispensable, il va rendre votre peau fraîche et nette.

Pour cette étape de votre routine du soir ou du matin (pour les peaux grasses), vous pouvez utiliser un savon de préférence saponifié à froid mais vous n'apprendrez pas dans cette formation comment le fabriquer vous-même ! En effet, la méthode de saponification à froid est un procédé technique qui demande des connaissances et précautions particulières car elle nécessite la manipulation de la soude, un produit dangereux.

Hormis, le savon à froid, vous pouvez utiliser un gel ou une mousse nettoyante. Vous trouverez dans le module 5, des recettes personnalisables de produits nettoyants moussants.

La méthode :

- Déposer la quantité désirée de nettoyant dans vos mains.
- Sur peau mouillée, appliquer votre nettoyant en effectuant des mouvements circulaires.
- Lorsque tous les résidus d'huile ont disparu, rincez votre visage à l'eau claire.

Mon conseil beauté :

Après votre nettoyage, essuyer votre visage, en tapotant à l'aide d'une serviette ou lingette lavable propre. Ne frottez pas votre peau en l'essuyant, elle a besoin de douceur !

A la fin de cette étape, votre peau est propre et douce au toucher.

Étape 3 : La lotion ou tonique

Cette étape à intégrer dans votre routine du soir et du matin va préparer votre peau à recevoir les soins dans les étapes suivante. La lotion permet de tonifier, resserrer vos pores, rééquilibre votre peau et dissoudre le calcaire. En effet, l'eau du robinet contient du calcaire qui infiltre vos pores, les bouche et peut créer des boutons, rougeurs ou sècheresse.

Module 3

Quelle lotion choisir ?

Vous pouvez utiliser un hydrolat adapté aux besoins de votre peau ou vous fabriquer une lotion personnalisée qui ajoutera des propriétés à votre hydrolat. Vous trouverez des recettes personnalisées pour fabriquer votre lotion dans le module 5.

La méthode :

L'application de votre lotion peut se faire directement sur votre visage en la vaporisant sur votre visage.

Vous pouvez également utiliser un coton (lavable de préférence) imbibé de lotion que vous passerez doucement sur votre visage.

De manière générale, je vous recommande de limiter l'utilisation de coton ou lingette dans votre routine beauté afin d'éviter les frottements qui agressent et irritent la peau.

Mon astuce beauté :

Après avoir vaporisé votre lotion sur votre visage, laissez-la sécher seulement quelques secondes puis tapoter doucement votre visage avec vos mains pour faire pénétrer la lotion.

Cette technique évite de déshydrater votre peau avec l'évaporation de la lotion.

A la fin de cette étape votre peau est propre et douce, vos pores sont resserrés.

Étape 4 : Le sérum

Cette étape de votre routine du soir et de matin, va vous permettre de cibler une problématique car le sérum traite et stimule les cellules de l'épiderme.

Le sérum est la première « couche » de soin que va recevoir votre peau, c'est pourquoi il est nécessaire de prêter une attention particulière aux besoins spécifiques de votre peau : déshydratation, rides, taches, boutons...

Le sérum ne remplace pas votre soin hydratant, il ne se suffit pas à lui seul pour hydrater votre peau.

Le sérum est un produit aqueux, ce n'est pas une huile ni une crème. En effet, on peut trouver dans le commerce des sérums sous forme d'huile ou de crème légère mais selon moi il ne remplit pas le rôle de sérum à proprement parler. En appliquant par exemple, un sérum huileux à cette étape de votre routine vous allez constituer une « barrière » de protection qui va empêcher votre soin hydratant de pénétrer correctement dans votre peau.

Pour l'étape du sérum, vous pouvez choisir le gel d'aloé vera pur qui est plein de bienfaits pour la peau (cicatrisantes, purifiantes, astringentes...).

Vous pouvez également fabriquer votre propre sérum, par exemple en ajoutant des actifs à votre gel d'aloé vera pour lui ajouter des propriétés adaptées à la problématique que vous ciblez.

Vous trouverez des recettes personnalisables de sérum dans le module 5.

Module 3

La méthode :

- Déposer une noisette de sérum sur vos doigts
- Appliquez-le du bout des doigts en effectuant des mouvements circulaires.
- Finissez en tapotant vos doigts légèrement votre peau pour bien faire pénétrer votre sérum.

Mon astuce beauté :

Après avoir appliqué votre sérum, laissez-le agir quelques minutes pour profiter au maximum de ses bienfaits avant de passer à l'étape suivante. Profitez de ce temps pour vous occuper de vos cheveux par exemple !

A la fin de cette étape, votre peau est prête pour recevoir votre soin hydratant.

Étape 5 : Le soin hydratant

Cette étape de votre routine du soir et du matin va compléter l'effet du sérum en hydratant votre peau.

Le soin hydratant permet à la peau de se protéger des agressions extérieures pendant la journée ou de se régénérer pendant la nuit.

Le soin hydratant peut être une crème, une huile ou un baume (peau sèche ou mature) en fonction de vos préférences.

Il doit être adapté à votre type de peau notamment par sa texture qui sera plus ou moins fluide et ses propriétés spécifiques.

Vous trouverez dans le module 5, des différentes recettes de soins hydratants personnalisables.

Personnellement, j'utilise une crème pour l'hydratation de ma peau le matin et un soin huileux pour le soir. J'ai une préférence pour la texture crème le matin car elle ne laisse pas de film gras sur la peau ce qui n'est pas gênant le soir avant d'aller dormir ! De plus, si vous vous maquillez le teint, je vous conseille d'utiliser une crème de jour pour faciliter la tenue de votre maquillage.

La méthode :

- Déposer une noisette de crème dans vos mains
- Chauffer la crème en frottant vos mains l'une contre l'autre
- Appliquer votre crème en posant toute la surface de vos mains sur votre visage
- Effectuer des mouvements doux de l'intérieur vers l'extérieur de votre visage
- N'oubliez pas d'appliquer votre soin sur votre cou et votre décolleté !

Module 3

Mon astuce beauté :

Si vous utilisez un soin huileux, profitez de son application pour vous faire un massage anti-âge. En effet, massez votre visage pendant quelques minutes à plusieurs avantages, il va permettre de réduire l'apparition des rides et de stimuler la peau et les muscles du visage pour éviter le relâchement. Massez votre peau pendant 2 minutes minimum, fera mieux pénétrer l'huile dans votre peau sans vous laisser la peau grasse.

Vous trouverez une description illustrée des gestes pour faire un bon massage à l'huile, dans les ressources complémentaires.

Si vous préférez le format vidéo, je vous propose de visionner la vidéo de Julien Kaibeck :

["https://youtu.be/9Hzl4xz3Urw"](https://youtu.be/9Hzl4xz3Urw)

Pour prendre soin de votre peau, il est recommandé de pratiquer une routine beauté le matin et le soir. Ce rituel de soins complet en 5 étapes est, plutôt adapté à la routine de soin du soir.

Le matin vous n'avez pas besoin de nettoyer votre peau en utilisant la méthode de l'étape 2 sauf si vous en ressentez le besoin notamment si votre peau est grasse et a tendance à produire un excès de sébum pendant la nuit.

Sinon, vous pouvez commencer votre routine beauté du matin à l'étape 3 en passant sur votre visage un coton (lavable de préférence) imbibé de votre lotion.

Voilà vous connaissez les différentes étapes d'une routine beauté visage, qui vous permettront d'avoir une peau éclatante de santé !

Pour compléter votre routine beauté quotidienne, il est recommandé prendre soin de votre peau plus en profondeur une fois par semaine en lui offrant un gommage et un masque adapté.

La routine soin hebdomadaire

1. Le gommage

Exfolier sa peau est un geste essentiel pour avoir un beau teint et une peau lumineuse.

Le gommage ou soin exfoliant est un nettoyage en profondeur, qui permet d'éliminer les cellules mortes susceptibles de donner le teint terne, d'affiner le grain de la peau, et de désincruster les impuretés en profondeur.

En exfoliant votre peau, vous permettrez son renouvellement et favorisez la migration des cellules mieux hydratée en surface.

Module 3

L'exfoliation mécanique

Il existe deux méthodes pour exfolier la peau :

Elle se fait à l'aide d'un gommage à grains (sel, sucre, poudres végétales... Il va « polir » la peau grâce au pouvoir abrasif des grains.

Pour les gommages du visage, choisissez des grains fins qui vont exfolier les peaux mortes uniformément.

Voici quelques exemples d'ingrédients exfoliants pour la fabrication de vos gommages :

- le bicarbonate de soude (cosmétique pour avoir un grain fin)
- le sucre blanc très fin
- la farine de riz ou d'avoine
- les poudres de plantes

Avec ces ingrédients, vous pourrez fabriquer des gommages mécaniques avec des textures différentes (crème, gel...).

La méthode d'exfoliation mécanique :

- Appliquez votre gommage sur peau propre après l'Étape 2 : Le nettoyage, de votre routine beauté
- Faites des mouvements circulaires très doucement sans appuyer pour ne pas irriter votre peau. Le but n'est pas de décaper votre peau mais d'éliminer les peaux mortes en surface !
- N'attendez pas que votre peau réagisse pour rincer votre gommage, 1 à 2 minutes suffises.

L'exfoliation chimique

Elle se fait à l'aide d'un gommage enzymatique, sans grain mais à base d'acides de fruits, qui vont éliminer les peaux mortes en surface et lisser uniformément la peau.

Voici quelques exemples d'acides de fruits pour la fabrication de vos gommages :

- L'acide glycolique (Alpha Hydroxy Acid ou AHA) est issu généralement de la canne à sucre, mais peut être synthétisé. Etant la plus petite molécule parmi les AHA (Alpha Hydro Acides), il va pénétrer plus profondément et agir sur la structure même de l'épiderme.

C'est l'acide de fruits à choisir quand on recherche une action "anti-âge".

Module 3

- L'acide lactique (Alpha Hydroxy Acid ou AHA) issu notamment de la fermentation du lait mais qui se trouve aussi dans plusieurs fruits ou synthétisé. C'est l'acide de fruits de référence pour les peaux en manque d'éclat. Son activité se concentre sur les cellules mortes et les défauts cutanés de surface (tâches pigmentaires, peau terne, peau de fumeur, manque d'éclat).

L'acide lactique est généralement bien toléré et peut donc s'utiliser sans soucis sur tous types de peaux, même sensibles.

- L'acide salicylique (Béta Hydroxy Acid ou BHA) trouve son origine dans le saule principalement mais peut aussi être synthétisé. Il s'utilise tout particulièrement pour les peaux grasses et à imperfections. Il a en effet une action exfoliante comme tous les acides de fruits, mais également purifiantes et anti-inflammatoire. L'autre particularité de l'acide salicylique est son caractère liposoluble, il est ainsi particulièrement bénéfique sur les points noirs et autres microkystes qu'on retrouve souvent chez les peaux mixtes et grasses.

La méthode d'exfoliation chimique :

- - Appliquez votre gommage de façon uniforme sur l'ensemble de votre visage
- - Laisser poser environ 5 minutes
- - Rincer votre visage en effectuant des mouvements circulaires doux et lent

La méthode mécanique est recommandée pour les peaux normales et mixtes.

La méthode enzymatique est recommandée pour les peaux les plus sensibles et réactives ou souffrant d'inflammation, comme les peaux sèches ou les peaux grasses à tendances acnéique.

Vous trouverez des recettes personnalisables, des deux types dans le module 5.

Après avoir fait un gommage, la peau est prête plus réceptive pour recevoir un soin c'est pourquoi, il est recommandé de faire un masque à la suite.

2. Le masque

C'est un soin en profondeur, à effectuer environ 1 fois par semaine. Selon les besoins de votre peau, choisissez-le purifiant, rééquilibrant, décongestionnant, apaisant, nourrissant... C'est dans tous les cas un véritable soin « coup d'éclat ».

La fabrication d'un masque peut se faire de deux manières :

- comme tout autre cosmétique maison c'est-à-dire sous la forme d'une préparation avec conservateur, dans une quantité suffisante pour plusieurs utilisations.

- en masque minute, c'est-à-dire un mélange d'ingrédients en faible quantité à utiliser intensément.

Module 3

Pour composer votre masque, vous avez une multitude de possibilités, tant dans la composition que dans la texture finale de votre préparation.

Voici quelques exemples d'ingrédients que vous pouvez utiliser dans vos masques :

Les argiles



Elles sont très souvent utilisées comme base pour la fabrication des masques visage car ce sont d'excellent agent nettoyant qui ont la capacité d'absorber les impuretés et l'excès de sébum de la peau.

L'argile que l'on trouve le plus souvent sous forme de poudre, peut se mélanger avec de l'eau pure ou de l'hydrolat pour former une pâte souple. Cette texture est ainsi, facilement applicable au doigts ou au pinceau sur le visage.

Il est possible d'ajouter de l'huile végétale, huiles essentielles ou des actifs à votre masque pour obtenir des effets désirés en plus de son action purifiante.

Comme nous l'avons vu dans le module 1, l'utilisation de l'argile demande quelques précautions :

- évitez de préparer votre masque à l'argile avec des ustensiles en métal qui pourrait perturber les effets absorbant de l'argile.
- ne laissez pas sécher votre masque à l'argile sur la peau, vaporisez-vous régulièrement de l'eau pure ou de l'hydrolat pendant le temps de pose de votre masque.

Pour choisir les argiles et autres ingrédients pour créer votre masque personnalisé et adapté à votre type de peau, référez-vous à la partie 3 de ce module.

Le Miel



Utilisez depuis très longtemps pour ses propriétés antiseptiques, le miel est un ingrédient incontournable dans la fabrication de masque maison. Il hydrate les couches superficielles de la peau, a une action cicatrisante et unifiante. Idéale pour les peaux à problèmes pour cicatriser des boutons et atténuer leurs taches.

Il existe différents miels produits à partir de plantes variées qui ont des propriétés assainissantes plus ou moins puissantes. Plus il est foncé et pur, plus il est son action contre les bactéries est importante. Par exemple, le miel de Manuka, plante de Nouvelle-zélande, a des propriétés bactéricides puissantes. Pour choisir un miel de qualité, vous trouverez mes conseils dans le module 1.

Pour fabriquer votre masque maison, vous pouvez mélanger votre miel à un hydrolat, une huile végétale, de l'argile... ou tous ces ingrédients ensemble.

Module 3

Le gel d'aloë vera



Autre ingrédient indispensable pour la composition de vos masque maison, le gel d'aloë vera est une excellente base pour faire un masque gélifié. Avec ces nombreux vertus, hydratante, cicatrisantes, purifiantes... il apportera à tous les types de peau, un soin régénérant, en entrant dans la composition de votre masque.

Pour choisir un gel d'aloë vera de qualité, vous trouverez mes conseils dans le module 1.

De plus, vous trouverez des recettes personnalisables de masques maison dans le module 5.

La méthode :

Après avoir fait votre gommage, c'est le moment idéal pour appliquer un masque sur votre peau.

Le masque s'applique sur une peau soigneusement nettoyée et séchée, et se laisse poser 10 à 20 minutes avant de le retirer.

Mon astuce beauté :

Appliquez votre masque à l'aide d'un pinceau plat et large (type pinceau à fond de teint) pour une répartition égale en une couche uniforme.

Évitez le contour des yeux, en appliquant votre masque sous l'os de l'œil.

La routine beauté visage idéale pour chaque type de peau

1. La routine beauté pour peau normale

Plutôt fine, la peau normale a tendance à devenir plus sèche avec les années. Ce type de peau nécessite donc une bonne hydratation régulière. Son besoin est de garder le bon équilibre du film hydrolipidique tout en la protégeant des agressions extérieures par des produits doux.

Le démaquillage :

Vous pouvez utiliser tous types de démaquillant (lait, huile ou baume) avec les huiles végétales de votre choix, selon vos préférences.

Le nettoyage :

Le soir, nettoyer votre peau avec un produit lavant doux.

Le matin, vous pouvez nettoyer votre peau avec un coton (lavable de préférence) imbibé de votre lotion.

Module 3

La lotion :

Les hydrolats recommandés pour les peaux normales sont les hydrolats de rose, fleur d'oranger et hamamélis.

Pour ajouter des propriétés supplémentaires à votre lotion, vous pouvez choisir dans les actifs proposés pour confectionner votre sérum.

Le sérum :

Pour vous fabriquer un sérum adapté à votre peau normale, vous pouvez utiliser du gel d'aloé vera qui a de nombreux bienfaits sur tous les types de peau, auxquels vous ajouterez des actifs spécifiques.

Privilégiez les actifs hydratants pour garder une bonne hydratation et lutter contre les signes de vieillissement cutané.

Pour enrichir votre sérum, optez pour les actifs suivants : Complexe hydratation intense, Acide hyaluronique, Collagène Végétal.

Le soin hydratant :

Pour fabriquer votre crème hydratante personnalisée, vous pouvez choisir les huiles végétales de jojoba, argan, rose musquée ou abricot.

Vous pouvez enrichir votre crème en ajoutant les actifs suivants :

Coenzyme Q10, Acide hyaluronique, Complexe hydratation intense, Collagène Végétal.

Dans votre soin hydratant huileux, vous pouvez utiliser l'actif Coenzyme Q10 ou des huiles essentielles comme Myrte vert, Bois de Rose.

Le masque :

Si vous souhaitez fabriquer vos masques visage à base d'argile, privilégier l'argile blanche, jaune ou le Rhassoul.

2. La routine beauté pour peau sèche

La peau sèche nécessite une bonne hydratation mais surtout une bonne nutrition. Elle doit être nourrie régulièrement.

Les objectifs principaux pour prendre soin d'une peau sèche sont :

- Empêcher l'eau présente dans la peau de s'évaporer
- Capturer et retenir l'eau, puis la restituer à l'épiderme
- Réparer et imperméabiliser l'épiderme

Le démaquillage :

Pour ne pas détruire le film hydrolipidique qui se trouve à la surface de la peau, le nettoyage et le démaquillage de la peau doivent être très doux. Optez pour des textures crémeuses et huileuses, afin de nettoyer et démaquiller votre peau sans l'agresser. Vous pouvez utiliser un lait, une huile ou un baume démaquillant composé des huiles végétales de votre choix. (Voir étape 1 de la routine beauté)

Comme la peau sèche est sujette aux irritations, évitez d'appliquer votre démaquillant, huile ou lait, avec un coton et préférez l'application aux doigts.

Module 3

Le nettoyage :

Optez pour un nettoyant doux, sans savon ni tensioactifs agressifs.

Vous trouverez votre bonheur dans le module 5 !

Afin d'éviter d'irriter votre peau, essuyer votre peau en tapotant un linge doux et propre.

Le matin, inutile de nettoyer votre peau, commencez votre routine à l'étape 3 : La lotion.

La lotion :

Pour fabriquer votre lotion, optez pour les hydrolats adaptés aux problématiques des peaux sèches car elles sont apaisantes et revitalisantes : Camomille, Fleur d'oranger (ou Néroli), Lavande, Rose ou Mélisse.

Pour ajouter des propriétés supplémentaires à votre lotion, vous pouvez choisir dans les actifs proposés pour confectionner votre sérum.

Le soir, appliquez votre lotion en la vaporisant sur votre visage.

Le matin, appliquez votre lotion sur un coton ou une lingette lavable pour nettoyer et tonifier votre peau.

Le sérum :

Pour vous fabriquer un sérum adapté à votre peau sèche, vous pouvez utiliser du gel d'aloë vera qui a de nombreux bienfaits sur tous les types de peau, auxquels vous ajouterez des actifs spécifiques.

Voici quelques actifs à privilégier : Céramides végétales, Collagène végétal, Complexe hydratation intense, Urée.

Le soin hydratant :

Que ça soit pour la composition de votre crème hydratante ou pour votre soin huileux, il est nécessaire de choisir des huiles végétales riches, nourrissantes, revitalisante et apaisante : Argan, Rose musquée, Avocat, Avoine, Bourrache, Cameline.

Vous pouvez également utiliser des beurres végétaux (karité, amande, avocat) pour fabriquer un baume ou en ajoutant un beurre végétal à votre recette de crème hydratante.

Pour retrouver une peau confortable, souple et douce, choisissez des crèmes à la texture « cold cream ». Ce type de crème enveloppera la peau d'un film protecteur empêchant ainsi l'évaporation de l'eau.

Pour enrichir votre crème vous pouvez utiliser les actifs suivants : Céramides végétales, Squalane végétal, Complexe Hydratation Intense, Acide hyaluronique, Urée, Bisabolol Bio, Collagène Végétal, Concentré de phytostérols.

Pour personnaliser votre soin huileux, voici les actifs à sélectionner : Bisabolol, Squalane végétal, Concentré de phytostérols.

Si vous souhaitez ajouter des huiles essentielles à vos soins, les plus adaptées à votre peau sèche sont : camomille romaine, fleur d'oranger (ou néroli), rose de damas ou lavande vraie.

Module 3

Le masque :

Si vous souhaitez fabriquer vos masques visage à base d'argile, privilégier l'argile blanche, jaune, rose ou violette.

3. La routine beauté pour peau grasse

Ce type de peau nécessite des actions ciblées en fonction de la spécificité des zones à traiter : réhydrater, purifier, désincruster...

L'objectif pour ce type de peau est de :

- protéger la peau de la prolifération bactérienne avec des actifs purifiants
- l'hydrater et la nourrir la tout en la protégeant afin d'éviter la surproduction de sébum comme réflexe défensif.

Afin d'assainir les pores et de réguler la production de sébum, ce type de peau exige tout particulièrement d'être bien démaquillé, nettoyé et régulièrement exfolié.

Le démaquillage :

Pour la peau grasse, le démaquillage à l'huile est recommandé car c'est la méthode la plus efficace pour éliminer les graisses et pollutions.

Choisissez une huile végétale parmi celles recommandées dans l'étape 1 de la routine beauté : Le démaquillage.

Le nettoyage :

Le soir, utilisez un produit lavant doux, non décapant pour votre peau afin d'éviter la surproduction de sébum par mécanisme de défense.

Le matin, vous pouvez nettoyer votre peau comme le soir si elle brille trop au réveil et que vous ressentez le besoin d'avoir une peau nette avant s'appliquer vos soins.

Sinon, vous pouvez la nettoyer à l'aide d'un coton (lavable de préférence) imbibé de votre lotion pour rafraichir et purifier votre peau.

La lotion :

Les hydrolats à privilégier pour les peaux grasses ont des propriétés purifiantes, assainissant, équilibrant..., comme l'hydrolat de Lavande, Myrte, Romarin à verbénone, Tea tree, Litsée Citronnée, ou de petit grain bigarade.

Pour ajouter des propriétés supplémentaires à votre lotion, vous pouvez choisir dans les actifs proposés pour confectionner votre sérum.

Le sérum :

Pour vous fabriquer un sérum adapté à votre peau grasse, vous pouvez utiliser du gel d'aloé vera qui a de nombreux bienfaits sur tous les types de peau, auxquels vous ajouterez des actifs spécifiques.

La composition de votre sérum pourra cibler des actions assainissante, matifiante ou encore sébo-régulatrice. Pour obtenir ces propriétés vous pouvez choisir des actifs comme Algo'zinc, Bacti-Pur, Acide Salicylique Végétal, ou Propolis.

Module 3

Le soin hydratant :

Afin d'éviter que votre peau ne graisse trop vite dans la journée, optez pour une crème à la texture légère avec des actifs matifiants et sébo-régulateur.

Pour fabriquer vos soins hydratants, les huiles végétales les mieux adaptées aux peaux grasses sont celles de Jojoba, Carthame, Nigelle, Macadamia et Noisette.

Pour enrichir votre crème hydratante, vous pouvez choisir parmi ces actifs : Sève de Bambou, Extrait de bardane, Algo'zinc, Bacti-Pur, Acide Salicylique Végétal, ou Propolis.

Dans votre soin huileux, que vous réserverez pour votre routine du soir, vous pouvez ajouter des huiles essentielles de Romarin à verbénone, Lavande vraie, Lavandin, Saugé sclarée, Tea-tree ou Camomille noble.

Le masque:

Pour nettoyer votre peau en profondeur, éliminer le surplus de sébum et éviter l'apparition de points noirs, le masque à l'argile est idéal.

Privilégiez l'argile verte ou jaune pour la confection de vos masques.

Mon astuce beauté :

Dès l'apparition d'un bouton, appliquer une goutte d'huile essentielle de tea tree ou de lavande vraie, directement sur le bouton, sur peau propre. Vous pouvez faire jusqu'à 6 applications en 24h.

4. La routine beauté pour peau mixte

Normale à sèche aux endroits où les glandes sébacées sont rares (tempes, pommettes et maxillaires), elle devient grasse sur la zone T (front, nez, et menton).

Caractéristique de la plupart des peaux, c'est parfois un véritable casse-tête pour choisir des cosmétiques adaptés.

Son besoin de restaurer l'équilibre en eau et en huile de la peau en lui apportant des produits équilibrants, nourrissants et hydratants.

Le démaquillage :

Pour la peau mixte, le démaquillage à l'huile est recommandé car c'est la méthode la plus efficace pour éliminer les graisses et pollutions. Cependant, elle reste très douce pour la peau.

Choisissez une huile végétale parmi celles recommandées dans l'étape 1 de la routine beauté : Le démaquillage.

Le nettoyage :

Le soir, utilisez un produit lavant doux, non décapant pour votre peau afin d'éviter la surproduction de sébum par mécanisme de défense et respecter les zones sèches de votre visage.

Le matin, nettoyez votre visage à l'aide d'un coton (lavable de préférence) imbibé de votre lotion.

Module 3

La lotion :

Pour votre lotion, privilégiez des hydrolats de Lavande, Romarin à verbénone, Rose ou Hamamélis.

Pour ajouter des propriétés supplémentaires à votre lotion, vous pouvez choisir dans les actifs proposés pour confectionner votre sérum.

Le sérum :

Pour vous fabriquer un sérum adapté à votre peau sèche, vous pouvez utiliser du gel d'aloé vera qui a de nombreux bienfaits sur tous les types de peau, auxquels vous ajouterez des actifs spécifiques.

Vous pouvez choisir parmi ces actifs : Complexe hydratation intense, Extrait de Concombre, Algo'zinc, Bacti-Pur, Miel en poudre, Inuline ou Lait de jument.

Le soin hydratant :

Hydratez intensément votre peau à l'aide d'une émulsion matifiante en insistant sur les zones sèches. N'hésitez pas à appliquer une deuxième couche sur ces zones.

Pour fabriquer vos soins hydratants, les huiles végétales les mieux adaptées aux peaux mixtes sont celles de Jojoba, Chanvre, Macadamia, Noisette et Sésame.

Pour enrichir votre crème hydratante, vous pouvez choisir parmi ces actifs : Sève de Bambou, Acide Salicylique Végétal, Extrait de bardane, Algo'zinc ou Bacti-Pur.

Dans votre soin huileux, vous pouvez ajouter des huiles essentielles de Romarin à verbénone, Lavande vraie ou Myrte vert.

Le masque :

Appliquez un masque à l'argile qui absorbera les impuretés de la zone T sans assécher les zones sèches. Pour cela, les argiles recommandées sont la blanche et la jaune.

Adapter sa routine beauté avec l'état de sa peau

Comme nous l'avons vu au début de ce module, le type de peau peut varier au cours du temps en fonction de l'âge, de l'alimentation, des hormones... mais aussi d'éléments externes comme le climat, la température, le chauffage, la pollution, le mode de vie...

Ainsi, en plus d'être normale, mixte, sèche ou grasse la peau peut devenir sensible, déshydratée...

Pour prendre en compte ses changements, il est nécessaire d'adapter sa routine de soins.

Lorsque l'on fabrique ses produits cosmétiques, on a l'avantage de pouvoir personnaliser au maximum ses produits pour obtenir des soins sur mesure.

Nous allons voir comment personnaliser vos soins pour les adapter aux changements d'état de votre peau.

Module 3

La peau sensible

Une peau sensible doit être protégée. Bien hydratée et nourrie, elle renforce son bouclier contre les agressions extérieures. L'objectif est de réduire les irritations et les démangeaisons. Pour cela, elle a besoin de soins très doux, les plus naturels possibles, sans conservateurs issus de la pétrochimie ni huiles essentielles, respectueux de l'écosystème cutané.

Voici quelques gestes à adopter pour ne pas agresser votre peau sensible :

- Si vous ne supportez pas l'application d'eau sur le visage, préférez un nettoyage avec un lait ultra doux enrichi en actifs apaisants.
- Hydratez délicatement votre peau en choisissant une formule simple avec seulement un ou deux actifs doux et bien tolérés par la peau. Choisissez par exemple des actifs apaisants et protecteurs.
- Évitez si possible les ajouts de parfums et les huiles essentielles (sauf celles avec des propriétés apaisantes) à vos préparations.
- Une fois par semaine, offrez un soin spécifique à votre peau sensible en faisant un masque apaisant.

Pour répondre aux besoins de votre peau sensible, vous pourrez combiner les ingrédients cosmétiques ci-dessous avec ceux recommandés pour votre type de peau.

Les hydrolats : Camomille, Fleur d'orange, Mélisse

Les huiles végétales : Avocat, Amande douce, Calendula, Coton, Chanvre, Lin

Les actifs : Allantoïne, Bisabolol, Provitamine B5, Extrait de Mauve, Lait de Jument, Miel en poudre, Pivoine en poudre, Squalane végétal, Substitut végétal de lanoline

Les huiles essentielles : Camomille Allemande ou Noble, Hélichryse Italienne, Ylang, Achillée millefeuille.

L'aloë vera est particulièrement recommandé en cas de peau sensibilisée ou réactive.

La peau déshydratée

Les besoins d'une peau déshydratée sont :

- Hydrater la peau en surface ainsi qu'en profondeur
 - Maintenir et renforcer l'équilibre cutané en renforçant le film hydrolipidique
- Voici quelques gestes à adopter pour rééquilibrer votre peau déshydratée :

- Nettoyez votre peau à l'aide d'un produit doux qui n'assèchera pas votre peau
- Hydratez votre peau avec une crème contenant à la fois des actifs hydratants et des actifs restaurant le film hydrolipidique
- Chaque semaine, préparez un masque hydratant et repulpant pour redonner souplesse et rebond à votre peau. Vous pouvez notamment utiliser le gel d'aloë vera combiner à une huile végétale adaptée et des actifs repulpants.

Pour répondre aux besoins de votre peau déshydratée, vous pourrez combiner les ingrédients cosmétiques ci-dessous avec ceux recommandés pour votre type de peau.

Les hydrolats : Fleur d'oranger

Les huiles végétales : Avoine, Camélia, Cameline, Chanvre,

Les actifs hydratants : Complexe Hydratation Intense, Acide hyaluronique, Urée

Les actifs relipidants : Squalane végétal, Céramides végétales

Module 3

Mes astuces beauté :

- Augmenter votre consommation d'eau en buvant des tisanes et infusions.
- Enrichissez votre alimentation en fruits et légumes
- Faites une à deux cures par an, de compléments alimentaires riches en omégas et acides gras essentiels pour préserver la barrière naturelle de la peau.

La peau mature

Avec l'âge, la peau perd du tonus et s'affine, l'ovale du visage et les traits commencent à se relâcher, la peau s'assèche et les rides et parfois les taches se font un peu plus nombreuses.

L'objectif est de régénérer, raffermir les tissus et redonner de l'éclat.

Pour répondre aux besoins de votre peau déshydratée, vous pourrez combiner les ingrédients cosmétiques ci-dessous avec ceux recommandés pour votre type de peau.

Les hydrolats : Ciste, Mélisse, Rose

Les huiles végétales : Onagre, Bourrache, Argousier, Argan, Figue de barbarie, Carthame,

Les actifs :

- Redensifier, raffermir, redessiner l'ovale du visage : Bio-remodelant, Aosaïne, extrait de Kigélia
- Relancer l'activité cellulaire : Algo'boost Jeunesse, Vitamine C
- Restructurer : Collagène végétal, Acide hyaluronique
- Unifier le teint : Vitamine C, AHA

Les Huiles essentielles : Hélichryse Italienne, Rose, Carotte, Céleri, Ciste, Myrte vert, Petit grain Bigarrade, Santal, Sauge Sclarée



Acné, boutons

L'acné concerne beaucoup de personnes : 4 adolescents sur 5 et 1 adulte du 4 sont touchés.

Mais avoir quelques boutons de temps à autre ne signifie pas souffrir d'acné. En effet, l'acné est une véritable maladie de peau causée par plusieurs facteurs, qui ne peut être diagnostiquée que par un dermatologue. La véritable acné se développe surtout à l'adolescence, quand la production hormonale explose mais peut durer dans le temps lorsqu'à l'âge adulte des perturbations hormonales apparaissent ou en cas de stress.

Les différentes facteurs, créateurs de l'acné sont :

- L'action des hormones sexuelles mâles qui stimule la production de sébum, et qui donne une peau grasse.
- Cette peau grasse ayant un PH insuffisamment acide, les bactéries se développent et survivent en nombre, provoquant une irritation de la peau et une inflammation.
- Les comédons (points noirs), des amas de débris cellulaires, de sébum et de bactéries se forment et bouchent les pores de la peau. Cela entraîne le gonflement des follicules sébacés.
- Lorsqu'un follicule pilo-sébacé éclate, des débris et des impuretés se répandent dans le derme, ce qui crée une inflammation (un bouton rouge et douloureux).

L'une des conséquences les plus redoutées de l'acné sont les traces qu'elle laisse. A court terme, les boutons ou lésions inflammatoires peuvent laisser des cicatrices rouges ou des taches brunes. Dans les cas sévères, l'acné peut laisser à long terme des cicatrices en creux ou en bosses ou un aspect « grêlé » de la peau.

Comment prendre soin d'une peau à tendance acnéique ?

Le secret pour lutter contre l'acné est de ne pas agresser la peau avec des nettoyants « décapants » et de l'hydrater avec une huile à la texture fine qui ralentit la production de sébum. En effet, lorsqu'on souffre d'acné, notre type de peau est gras, on a alors tendance à utiliser des produits agressifs pour éliminer le surplus de sébum à la surface de la peau. Or, c'est tout le contraire qui se produit car la peau se sentant agressée, va mettre en place un mécanisme de défense pour contrer le dessèchement du au nettoyage : la production excessive de sébum !

Module 4

Les gestes et ingrédients adaptés à une peau à tendance acnéique :

Le démaquillage :

Le démaquillage à l'huile est le plus adapté à ce problème de peau car c'est celui qui élimine le mieux les graisses et pollutions accumulées tout au long de la journée.

Privilégier une huile fine et non comédogène comme celle de jojoba pour éviter de boucher vos pores, même si la l'huile ne reste que très peu de temps sur votre peau.

Le nettoyage :

Les peaux à tendance acnéiques doivent préserver un PH acide, le savon et les tensioactifs agressifs sont donc à éviter.

Utilisez un produit nettoyant le plus doux possible composé à base de tensioactifs dérivés de coco, surtout sans alcool ni sulfate.

Vous pouvez également optez pour le nettoyage à l'argile en mélangeant de la poudre d'argile blanche avec un peu d'eau.

La lotion :

Après avoir nettoyé votre peau, appliquez une lotion à base d'hydrolat. Cette eau florale va tonifier, resserrez vos pores et réacidifier le PH de votre peau.

Privilégier les hydrolats de Lavande, Géranium rosat, Tea-tree, de Romarin à verbénone ou des eaux aromatiques de Citron ou de Pamplemousse.

Le sérum :

Privilégier une base de gel d'aloé vera pour profiter de ses vertus assainissantes et cicatrisantes à laquelle vous ajouterez des actifs hydrosolubles comme l'Algo'zinc, l'Acide salicylique, le Bacti-pur, la Bardane ou la Propolis.

Le soin hydratant :

Pour le matin, utilisez un crème à la texture légère et fluide aux propriétés sébo-régulatrice et purifiante.

Le soir, appliquez un soin huileux à base d'huile végétale non comédogène, régulatrice de sébum comme celle de jojoba, nigelle ou noyaux d'abricot.

Vous pouvez y ajouter des huiles essentielles aux propriétés assainissantes, cicatrisantes ou régulatrices comme celles de Lavande, Lavandin, Tea-tree, Niaouli, Romarin à verbénone, Saugé sclarée ou Petit-grain bigarade.

Le gommage :

Une fois par semaine, faites un gommage pour éliminer les peaux mortes et libérer vos pores. Par contre, avec l'acné, pas question d'opter pour une exfoliation mécanique avec un gommage à grains même fins car cette technique stimulerait les glandes sébacées, entraînant une production excessive de sébum.

Vous pouvez utiliser un exfoliant chimique à base d'acides de fruits ou gommer votre peau avec de la poudre d'argile mélangée avec de l'eau qui exfoliera en douceur tout en respectant le PH acide.

Module 4

Le masque :

Une à deux fois par semaine, appliquez un masque purifiant à base d'argile (verte ou blanche) pour nettoyer votre peau en profondeur dans lesquels vous pouvez ajouter du miel, du gel d'aloé vera ainsi que des huiles végétales et/ou essentielles adaptées ou des actifs.

Mes conseils beauté :

- Ne négligez pas l'hydratation de votre peau de l'intérieure en buvant beaucoup d'eau ou tisanes de plantes comme la bardane.
- Améliorez votre hygiène de vie : arrêt du tabac, alimentation saine et variée en limitant les laitages. Évitez les excitants, l'alcool et surtout le stress !
- Évitez de brutaliser votre peau en triturant vos boutons. C'est tentant, mais percer les boutons ou comédons favorise l'inflammation et la prolifération bactérienne.
- Préférez l'application d'une goutte d'huile essentielle pure (Lavande, Lavandin, Tea-tree ou Niaouli), jusqu'à 6 fois en 24h.
- Évitez l'exposition au soleil ou utilisez une protection solaire élevée. En effet, le soleil va dans un premier temps améliorer l'état de la peau en l'asséchant mais l'effet rebond est redoutable. De plus, les UV favorisent la formation de taches brunes.

Pores dilatés et points noirs

Les pores dilatés sont caractéristiques des peaux grasses. En effet, si vous avez ce type de peau vous remarquerez que vos pores sont visibles surtout à certains endroits du visage.

Les points noirs ou comédons sont causés par l'excès de sébum dans les pores, qui au contact de l'air, s'oxyde et devient noir.

Les points noirs sont inesthétiques, donc on veut s'en débarrasser à tout prix mais pas n'importe comment !

En effet, il est déconseillé de triturer ses points noirs avec les doigts ou un mouchoir.

Vous risquez d'abimer le follicule pilo-sébacé et de provoquer son infection et favoriser l'apparition de boutons.

Si vous souhaitez, tout de même, extraire vos points noirs, faites-le après avoir fait un gommage puis un masque. Pour ce faire, utilisez un tire-comédon qui est un outil en forme de petite cuillère avec le fond troué. Vous placez le trou sur le point noir et vous appuyer doucement en tournant. Vous pouvez également utiliser des patchs purifiants vendus dans le commerce.

Après l'extraction, appliquez une eau florale purifiante puis votre soin hydratant.

Module 4

Concernant les ingrédients cosmétiques à privilégier, vous choisirez ceux adaptés pour les peaux grasses que vous pourrez combiner avec ceux conseillés en cas d'acné (voir module 3 et partie 1 de ce module).

Mes astuces beauté :

- Pour purifier vos pores, je vous conseille la technique du bain de vapeur. Cette méthode va ouvrir vos pores et permettre d'évacuer plus facilement les impuretés et cellules mortes.

Pour cela, faites bouillir de l'eau puis versez-la dans un récipient résistant à la chaleur ou laissez-la dans la casserole.

Ajouter si vous le souhaitez quelques gouttes d'huile essentielle purifiante (Romarin à verbénone, Tea-tree ou Myrte).

Après avoir démaquillé et nettoyé votre peau, positionnez votre visage au-dessus de l'eau fumante et mettez une serviette sur votre tête. Gardez votre visage dans la vapeur pendant environ 5 minutes. Après le bain de vapeur, si vous avez des points noirs à extraire c'est le moment !

Ensuite, l'idéal est d'appliquer un masque visage pour optimiser ses effets sur votre peau. Sinon continuez votre routine beauté à l'étape de la lotion.

- A la fin de l'étape du nettoyage de votre peau, passez un jet d'eau froide votre visage pour resserrer les pores.

Rougeurs, couperose, rosacée

Les rougeurs affectent le plus souvent les personnes au teint clair ayant une peau fine et sensible.

Les peaux sensibles sont sujettes à l'apparition de rougeurs qui apparaissent en cas de changement brutal de température ou de fortes émotions.

Avec le temps, certains vaisseaux sanguins qui se dilatent et se rétractent sont fragilisés et deviennent apparents. C'est ce que l'on appelle la couperose qui résulte d'une anomalie de la microcirculation sanguine associée à une peau fine et sensible.

Heureusement, on peut agir sur la couperose préventivement en protégeant au maximum la peau des changements de température et des agressions extérieures.

- Si la couperose est naissante, il est possible d'adopter des gestes pour prévenir l'apparition de vaisseaux sanguins dilatés ou de rosacée à long terme.

Module 4

- Si la couperose est déjà installée c'est-à-dire que vous avez des petits vaisseaux sanguins rosés, rouges ou violacés apparents. Vous ne pourrez pas la corriger à l'aide de produits cosmétiques mais éviter son aggravation. Pour éliminer la couperose, il faudra faire appel à un dermatologue qui pourra vous proposer l'électrocoagulation qui est un procédé très efficace.

Pour prévenir la couperose, l'objectif est de restaurer la barrière cutanée, protéger la peau des agressions extérieures et renforcer le réseau capillaire.

De manière générale, appliquez les gestes beauté d'une peau sensible (voir la routine adaptée à la peau sensible dans le module 3.

Voici quelques gestes à adopter au quotidien pour prévenir la couperose :

- Adapter votre alimentation en évitant les excitants comme le café ou les épices.
- Nettoyer votre peau avec un produit doux non desséchant, pour ne pas la fragiliser
- Ne laissez pas l'eau chaude de la douche vous couler sur le visage, de même, ne rincez pas votre visage avec de l'eau trop chaude.
- N'utilisez pas d'alcool ou de parfum dans vos produits cosmétiques
- N'exfolier pas votre peau mécaniquement avec un gommage à grains mais préférez un gommage enzymatique.
- Évitez les frottements avec des cotons, lingettes ou serviette. Appliquez vos produits cosmétiques avec vos mains et essuyez votre visage en tapotant avec un linge doux.
- Lors de l'application de votre soin hydratant faites-vous un massage doux du visage. Tapotez du bout des doigts la peau et faites des mouvements circulaires pour stimuler la microcirculation sanguine et oxygéner les tissus.

Les ingrédients adaptés aux problèmes de rougeurs :

Pour traiter les zones sensibles, utilisez une lotion à base d'hydrolats tonifiants et apaisants comme l'Hamamélis, Hélichryse italienne, Ciste, Calendula ou Camomille.

Les actifs à privilégier dans vos soins sont : le Petit houx, la Vigne rouge et l'Extrait de plante Ginkgo biloba pour leurs bienfaits circulatoires.

Les huiles végétales recommandées sont : Argan, Chanvre, Calophylle et Calendula.

Les huiles essentielles à choisir pour enrichir vos soins sont : Hélichryse italienne, cyprès, ciste, cèdre, camomille romaine.

Module 4

Qu'est-ce que la rosacée ?

La rosacée est une forme avancée de la couperose. En effet, lorsque la fragilité capillaire provoque une rupture des vaisseaux sanguins et une inflammation accompagnée de boutons, on parle d'acné rosacée. Elle est souvent très désagréable car les rougeurs sont plus vives et persistantes, tout comme les sensations de chaleur voire de brûlure.

Cette pathologie est très différente de l'acné traditionnelle et on la traite en aromathérapie avec des huiles essentielles anti-inflammatoires et astringentes. Les huiles essentielles de camomille, tanaïs et eucalyptus citronnée sont à privilégier.

Concernant les huiles végétales, le choix doit se porter sur la calophylle, le calendula, le millepertuis, l'arnica ou le jojoba.

Tâches brunes

Au fil du temps des taches peuvent apparaître sur votre visage.

Les tâches brunes sont des troubles de la pigmentation de la peau, et il en existe de plusieurs sortes :

- **le lentigo**, ou tache de vieillesse : ces taches apparaissent avec l'abus de soleil et cela s'accélère avec l'âge. En général, les taches commencent à apparaître sur le dos des mains et le visage.
- **le chloasma**, ou masque de grossesse : ces taches sont dues à des perturbations hormonales et se marquent principalement sur le front, les pommettes et les joues.
- les taches pigmentaires : ces taches résultent de cicatrices d'acnés ou de boutons.

Plusieurs causes sont liées à l'apparition des taches :

- Le soleil : à force d'être exposé au soleil, le stress oxydatif a dérégulé de façon irréversible le fonctionnement de certains mélanocytes qui sont les cellules de l'épiderme qui pigmentent la peau. C'est pourquoi, les taches apparaissent sur les zones les plus exposées au soleil comme les mains, le visage et le décolleté.
- Le temps : avec l'âge, le vieillissement cellulaire entraîne une perte d'épaisseur globale de la peau et les cellules s'oxydent.
- Les hormones : pendant la grossesse, ou en cas de traitement médicaux, l'organisme est plus sensible aux UV et aux amas pigmentaires. Le masque de grossesse ou les taches dues au métabolisme peuvent persister des mois, voire des années sur votre peau.

Module 4

Il est difficile de prévenir les taches mais aussi de les atténuer fortement. Cependant, l'utilisation assidue d'actifs traitants anti-taches, permet de les atténuer et de les éclaircir dans le temps.

Tout d'abord, protégez-vous un maximum des effets néfastes du soleil pour éviter l'apparition de nouvelles taches. Si vous savez que vous avez tendance à avoir des taches, utilisez systématiquement une crème solaire à l'indice de protection 20 minimum. Si vous vous maquillez, optez pour des produits pour le teint avec SPF.

N'oubliez pas d'appliquer votre crème solaire sur les mains même lorsque vous ne vous exposez au soleil de façon statique.

Concernant les soins pour traiter les taches, commencez le traitement de préférence à l'automne ou en hiver.

La méthode pour atténuer au maximum les taches est d'exfolier les zones concernées, chaque jour ou presque puis traiter avec des actifs spécifiques.

L'exfoliation :

Pour uniformiser le teint, il est important d'exfolier régulièrement les zones tachées. Pour cela, optez pour un gommage à grains fins si votre type de peau le permet sinon préférez un gommage enzymatique aux acides de fruits.

Pour l'exfoliation mécanique, vous pouvez utiliser le bicarbonate de soude (cosmétique ou alimentaire pour avoir un grain fin), mélangé à une huile végétale de votre choix.

Appliquer cette préparation sur les endroits tachés et massez très doucement en faisant des mouvements circulaires pendant environ 5 minutes.

Rincez ensuite à l'eau claire avant de poursuivre votre routine anti-taches.

L'exfoliation peut se faire également à l'aide du citron. En effet, le citron a des propriétés intéressantes pour purifier la peau et à l'avantage d'être exfoliant et éclaircissant.

Le soir, appliquez un coton (lavable de préférence) imbibé de jus de citron frais, directement sur les taches et garder le 1h si possible. Attention pour les peaux sensibles, il est possible de ressentir des picotements qui disparaissent généralement après quelques minutes. Si elles, persistent, retirer le coton et rincez votre visage à l'eau claire.

Après l'étape de l'exfoliation, appliquez votre lotion et poursuivez votre routine avec un soin traitant anti-taches.

Module 4

Les ingrédients adaptés pour traiter ce problème de peau :

Pour enrichir vos préparations de lotion, sérum ou crème vous pouvez ajouter des actifs comme l'AHA, l'Actif Concentré Eclat & Lumière, l'Actif Melano'regul ou la Vitamine C.

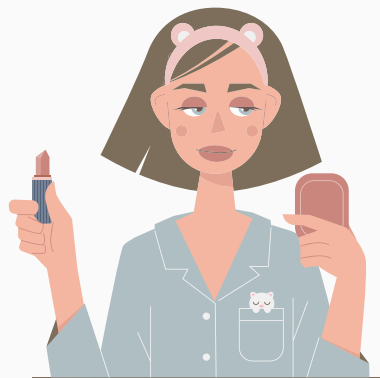
Dans vos soins hydratants (crème ou soin huileux) l'huile végétale adaptée pour le traitement des taches est le macérat huileux de lys blanc qui a des vertus éclaircissantes.

Même si son effet, reste limité, il constitue une bonne base pour la composition de votre soin.

Cependant, pour traiter le plus efficacement possible les taches, l'utilisation d'huiles essentielles est indispensable notamment celles de Carotte, Céleri, Livèche et citron.

Attention, l'huile essentielle de citron est très photosensibilisante (augmente de la sensibilité de la peau aux rayonnements solaires) ne pas s'exposer au soleil pendant au moins 8 h après l'application. Il existe une huile essentielle de citron sans furocoumarines qui évite ce désagrément.

Dans ce quatrième module, nous avons vu comment adapter votre routine beauté aux problèmes de peau, avec des gestes et des ingrédients spécifiques. Il ne vous reste plus qu'à découvrir, dans le prochain module, les recettes pour créer votre routine beauté sur mesure.



Les connaissances de base pour composer les recettes

Dans cette partie nous allons voir comment composer une recette pour la personnaliser selon ses besoins et envies. Pour cela, quelques prérequis sont indispensables pour savoir doser les ingrédients à incorporer dans les préparations.

Différence entre volume et masse

Lorsque l'on veut ajouter un ingrédient solide dans une recette, il suffit de peser cet ingrédient à l'aide d'une balance de précision. En effet, les ingrédients sous forme solide (émulsifiant, poudre...) se mesurent en gramme uniquement.

Cependant, pour les ingrédients liquides il existe deux manières de les mesurer :

- Par la masse (en g) : cette quantité s'exprime en grammes et peut se mesurer à l'aide d'une balance.
- Par son volume (en ml) : cette quantité s'exprime en millilitres et peut se mesurer à l'aide d'un ustensile gradué (éprouvette ou seringue).

Dans les recettes, le dosage des ingrédients liquide est indiqué soit en grammes ou en millilitres. Il est parfois difficile de s'y retrouver notamment lorsque l'on n'a pas le matériel nécessaire pour mesurer précisément.

Dans ce cas, il est important de savoir comment convertir ces quantités en fonction de votre matériel. Pour cela, vous utiliserez la notion de densité.

La densité d'un ingrédient liquide

Elle est le rapport de la masse volumique de l'ingrédient choisi par rapport à celle de l'eau (à 20°C). La masse volumique étant une grandeur physique qui caractérise la masse d'un ingrédient par unité de volume.

La densité, que vous trouverez sur chaque fiche descriptive d'un ingrédient, est la masse (en grammes) d'un certain volume (en millilitres) d'un ingrédient liquide à température ambiante.

En pratique, vous utiliserez ces deux règles de calcul pour convertir soit le volume (en ml) en masse (en g), si vous souhaitez peser vos ingrédients avec une balance ou inversement si vous souhaitez peser vos ingrédients avec un ustensile gradué en millilitres.

- $\text{Volume (en ml)} = (\text{masse (en g)}) / \text{densité}$
- $\text{Masse (en g)} = \text{densité} \times \text{volume (en ml)}$

La densité peut varier d'un ingrédient liquide à l'autre. En effet, la texture d'un ingrédient huileux et d'un autre aqueux est complètement différente.

Module 5

Voici quelques exemples de densités moyennes d'ingrédients :

- Huiles végétales : 0,9
- Huiles essentielles : 0,9
- Eau ou hydrolats : 1 => donc 1 g = 1 ml, pas de calcul à faire !
- Glycérine : 1,3

Par souci de praticité et en cohérence avec mes conseils concernant l'achat du matériel (voir module 1), tous les dosages des recettes proposées dans ce module seront exprimés en grammes.

La règle de trois pour adapter la recette à la quantité de produit souhaité

La règle de trois, aussi appelée produit en croix, est une règle de calcul simple qui sert à passer par exemple d'une quantité d'un ingrédient pour 100 ml à la quantité nécessaire pour 30 ml de façon proportionnelle.

En effet, dans les recettes, vous trouverez parfois la quantité d'un ingrédient indiquée en pourcentage, c'est-à-dire la quantité pour 100 ml de produit.

Par exemple, vous avez une recette indiquant l'ajout de 3% d'actifs et vous ne savez pas combien vous devez en ajouter dans votre préparation de 30 ml au total.

Voici la méthode de calcul à utiliser pour connaître la quantité en gramme à partir d'un pourcentage :

Je sais qu'il faut 3 g d'actif pour 100 ml de produit final et je cherche à savoir combien de gramme il me faut pour 30 ml de produit final.

3 g pour 100 ml
_____ Il suffit de faire le calcul suivant : $(3 \times 30) / 100 = 0,9$ g d'actif
? g pour 30 ml

Je dois ajouter 0,9 grammes d'actifs dans ma recette de 30 ml de produit final.

Le dosage en gouttes

Certains ingrédients cosmétiques sont vendus avec un embout codigoutte. C'est le cas des huiles essentielles, actifs et conservateurs dont la quantité est parfois indiquée en nombre de gouttes dans les recettes.

Le nombre de gouttes se calcule à partir du volume (en ml) nécessaire, et non de la masse.

Module 5

Cette méthode de dosage est pratique mais moins précise qu'une mesure en grammes ou millilitre car certains facteurs comme la température, la viscosité du produit influe sur la quantité à ajouter à vos préparations.

C'est pourquoi, dans les recettes que je vous propose dans ce module, les quantités seront toujours indiquées en grammes avec une équivalence en gouttes pour les ingrédients munis d'un codigoutte.

Lors de vos préparations, je vous conseille de mettre votre balance à 0, et d'ajouter votre ingrédient en comptant le nombre de gouttes tout en vérifiant le chiffre indiqué sur la balance.

Pour plus de précisions, fiez-vous plutôt au chiffre indiqué sur votre balance.

En règle générale, on estime que 1 ml de produit équivaut à environ 35 gouttes.

Pour savoir le nombre de gouttes à partir d'une quantité en ml, il suffit de faire une règle de trois :

1 ml = 35 gouttes

$$\text{Donc } \underline{(0,6 \times 35) / 1 = 0,6 \times 35 = 21 \text{ gouttes}}$$

0,6 ml = ? gouttes

Le dosage des actifs et huiles essentielles

Pour le dosage des huiles essentielles, il est recommandé d'en ajouter entre 1% et 3% dans une préparation.

Dans les recettes que je vous propose, les huiles essentielles sont dosées à 2% maximum, dosage conseillé dans les cosmétiques pour les soins du visage.

Cette quantité peut être répartie entre plusieurs huiles essentielles pour apporter différentes propriétés à votre soin. Par exemple, 1% d'huile essentielle de lavande et 1% d'huile essentielle de romarin.

Pour le dosage des actifs, il est recommandé de ne pas dépasser 10% de la quantité totale de la préparation et de répartir cette quantité entre 3 actifs au maximum.

Dans les recettes proposées dans ce module, ces dosages seront respectés.

Personnellement, je choisis entre ajouter des actifs ou des huiles essentielles dans mes préparations et non les deux. J'utilise les actifs principalement dans les produits aqueux comme la lotion ou le sérum et je privilégie l'utilisation des huiles essentielles dans les soins huileux ou crème.

Module 5

Comment répartir les actifs ou huiles essentielles dans une recette ?

Dans les recettes de ce module, vous trouverez une quantité d'actifs ou huiles essentielles indiquée en pourcentage à ajouter dans la préparation. Cette quantité peut être répartie entre 1, 2 ou 3 ingrédients.

Pour cela voici comment procéder pour répartir les actifs cosmétiques :

- 1 Je choisis 1, 2 ou 3 actifs ou huiles essentielles à intégrer dans ma recette
- 2 Je regarde le dosage recommandé pour chaque actif (sur le flacon ou la fiche technique)
- 3 Je répartis mes 10% entre mes actifs ou mes 2% entre mes huiles essentielles
- 4 Si l'actif est liquide, je convertis le dosage en grammes à partir de sa densité et de la quantité en pourcentage ou millilitres, que j'ai choisi d'ajouter.
Pour les huiles essentielles, la densité moyenne est de 0,9.

Par exemple, je fabrique un produit avec 100g de préparation au total et j'ai 10% d'actifs à répartir.

- 1 J'ai choisi 3 actifs dont 1 solide et 2 liquides.
- 2 Le dosage recommandé pour ces 3 actifs sont jusqu'à 5%.
- 3 et 4 Je choisis de doser mon 1er actif solide à 5% donc j'ajoute 5 g dans ma recette.

Je choisis de doser mon 2ème et 3ème actif à 2,5%.
Mon 2ème actif est liquide et a une densité de 1,2 donc je fais le calcul suivant :
 $1,2 \times 2,5 = 3$. J'ajoute donc 3 grammes de cet actif dans ma recette.
Mon 3ème actif est aussi liquide et a une densité de 0,8 donc je fais le calcul suivant :
 $0,8 \times 2,5 = 2$. J'ajoute donc 2 grammes de cet actif dans ma recette.

Maintenant, que les règles de calculs n'ont plus de secret pour vous, il est temps de découvrir les différentes recettes personnalisables pour vous créer une routine visage adaptée à votre type de peau, étape par étape.

Module 5 - Recettes

Les recettes pour l'étape du démaquillage

Huile démaquillante émulsionnable

Cette huile démaquillante à l'avantage de se transformer en lait au contact de l'eau pour faciliter le rinçage.

Cette recette convient à tous les types de peau.

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Huile végétale	80	80 g
Tensioactif	18	18 g
Mousse de babassu		
Fragrance cosmétique (facultatif)	1	1 g (36 gouttes)
Conservateur cosgard	0,6	0,6 g (19 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez l'huile végétale
- 2- Dans un autre bol, pesez l'émulsifiant gélisucre
- 3- A l'aide d'une seringue graduée, incorporez goutte par goutte l'huile dans le gélisucre en mélangeant énergiquement entre chaque ajout au mini-fouet. Le mélange se gélifie.

Attention cette étape est technique et prend du temps car il faut incorporer très peu d'huile à la fois pour que l'émulsion réussisse.

- 4- Ajoutez la phase la fragrance cosmétique et mélangez.
- 5- Transférez la préparation dans son contenant de conservation.

UTILISATION :

Déposez une noix de gelée dans le creux des mains bien sèches puis appliquez sur l'ensemble du visage en massant délicatement. Émulsionnez la gelée avec de l'eau et rincer votre peau.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Module 5 - Recettes

Lait démaquillant

Ce lait démaquillant doux pour la peau fera votre bonheur si vous aimez vous démaquiller avec un produit à la texture légère et onctueuse.

Le lait démaquillant est à privilégier pour les peaux sèches et sensibles ou normales.

MATERIEL :



un bol



un mini fouet



un entonnoir



une balance

un flacon pompe en verre ambré ou en plastique coloré pour 100 g de préparation

PHASE	INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
A	Huile végétale	10	9 g
A	Émulsifiant Cœur de crème	5	5 g
A	Eau minérale et/ou hydrolat	73	73 g
B	Base micellaire concentrée	10	10 g
B	Fragrance cosmétique ou extrait aromatique (facultatif)	1	1 g (36 gouttes)
B	Conservateur <u>cosgard</u>	0,6	0,6 g (19 gouttes)

METHODE :

1- Dans un bol, pesez un à un l'huile végétale, l'émulsifiant cœur de crème et l'eau minérale/hydrolat.

2- Faites chauffer le bol au bain-marie. Mélangez lentement, à l'aide du mini-fouet, tout au long de la chauffe.

3- Lorsque l'émulsifiant est totalement fondu, sortez le bol du bain-marie (température environ 80°C).

4- Agitez vigoureusement pendant 3 minutes.

5- Placez le bol dans un fond d'eau froide et mélangez jusqu'à refroidissement.

6- Ajoutez le reste des ingrédients un à un en mélangeant entre chaque ajout.

7- Transvasez la préparation dans votre contenant de conservation à l'aide d'un entonnoir.

UTILISATION :

Déposez une noix de lait dans le creux des mains bien sèches puis appliquez sur l'ensemble du visage en massant délicatement. Vous pouvez appliquer le lait démaquillant à l'aide d'un coton (lavable de préférence) mais cette application est plus irritante pour la peau.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Les recette pour l'étape du nettoyage

Mousse nettoyante

Cette mousse démaquillante à la texture onctueuse et aérienne fait du nettoyage un véritable moment de plaisir. Cette mousse convient à tous les types de peau, en particulier aux peaux normales, mixtes et grasses.

MATERIEL :



un bol



un mini fouet



un entonnoir



une balance

un flacon
mousseur
150 ml

INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Hydrolat / Eau minérale	93	93 g
Tensioactif mousse de babassu	5	5,3 g
Fragrance cosmétique ou extrait aromatique (facultatif)	1	1 g (36 gouttes)
Conservateur cosgard	0,6	0,6 g (19 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez l'hydrolat et le tensioactif à l'aide d'une balance et mélangez doucement.
- 2- Ajouter la fragrance et le conservateur en mélangeant entre chaque ajout.
- 3- Transvasez votre préparation dans son contenant à l'aide d'un entonnoir.

UTILISATION :

Déposez une pompe de mousse dans vos mains. Appliquez la mousse sur votre visage.
Rincez votre peau à l'eau claire.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.
Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Gel nettoyant

Ce gel nettoyant éliminera les impuretés de votre peau tout en douceur grâce à ses tensioactifs doux pour la peau. Il laissera votre peau douce et fraîche. Ce gel est conseillé pour les peaux normales, mixtes et grasses.

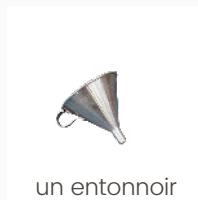
MATERIEL :



un bol



un mini fouet



un entonnoir



une balance



un flacon pompe en verre ambré ou en plastique coloré pour 100 g de préparation

INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Base lavante neutre	95	107 g
Actif(s) cosmétique(s) hydrosoluble(s) (2 max)	4	4 g si actif solide et à calculer selon densité si actif liquide
Extrait aromatique (facultatif)	1	1 g (36 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez les ingrédients un à un en mélangeant entre chaque ajout.
- 2- Transvasez la préparation dans son contenant à l'aide d'un entonnoir.

UTILISATION :

Déposez une noix de gel dans le creux des mains puis appliquez sur peau humide.

Faites mousser le gel sur votre peau puis rincez à l'eau claire.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Gelée nettoyante

Cette gelée nettoyante enrichie d'aloé vera prendra soin de votre peau lors de l'étape du nettoyage. Elle laissera votre peau souple et douce, prête à recevoir ses soins.

Cette gelée nettoyante convient à tous les types de peau, en particulier aux peaux délicates (sèches et sensibles).

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Hydrolat	9	9 g
Gel d'aloé vera	80	83
Tensioactif Mousse de babassu	10	10,6 g
Extrait aromatique (facultatif)	1	1 g (36 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez l'hydrolat à l'aide d'une balance.
- 2- Ajoutez le gel d'aloé vera puis mélangez à l'aide d'un fouet.
- 3- Transvasez la préparation dans son contenant de conservation à l'aide d'une seringue graduée si nécessaire.

UTILISATION :

Déposez une noix de gelée dans le creux des mains puis appliquez sur peau humide.

Faites mousser le produit puis rincez votre visage à l'eau claire.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon au réfrigérateur de préférence sinon dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Les recettes pour l'étape de la lotion

Lotion tonifiante

Cette lotion permettra de tonifier, resserrer vos pores, rééquilibre votre peau et dissoudre le calcaire. Vous pourrez lui ajouter des propriétés spécifiques selon les besoins de votre peau grâce aux actifs.

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Hydrolat(s)	89	89 g
Actif(s) cosmétique(s) hydrosoluble(s) (max 3)	10	10 g si actif solide et à calculer selon densité si actif liquide
Conservateur <u>cosgard</u>	0,6	0,6 g (19 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez le(s) hydrolat(s) à l'aide d'une balance.
- 2- Ajouter les actifs un à un en mélangeant entre chaque ajout.
- 3- Transvasez votre préparation dans son contenant à l'aide d'un entonnoir.

UTILISATION :

Vaporisez votre lotion uniformément sur votre visage.

Laissez-la sécher quelques secondes puis tapoter doucement votre visage avec vos mains pour faire pénétrer la lotion.

Vous pouvez également utiliser un coton (lavable de préférence) imbibé de lotion que vous passerez doucement sur votre visage. A faire de préférence le matin.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Module 5 - Recettes

Lotion gélifiée hydratante

Cette lotion à la texture gélifiée apportera tous les bienfaits de l'aloé vera à votre peau. Vous pourrez lui ajouter des propriétés spécifiques selon les besoins de votre peau grâce aux actifs.

MATERIEL :



un flacon en verre ambré ou en plastique coloré avec capsule de service pour 100 g de préparation

INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Hydrolat(s)	79	79 g
Gel d'aloé vera	10	10,4 g
Actif(s) cosmétique(s) hydrosoluble(s) (max 3)	10	10 g si actif solide et à calculer selon densité si actif liquide
Conservateur <u>cosgard</u>	0,6	0,6 g (19 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez le(s) hydrolat(s) à l'aide d'une balance.
- 2- Ajouter le gel d'aloé vera puis mélangez
- 3- Ajouter les actifs un à un en mélangeant entre chaque ajout.
- 4- Transvasez votre préparation dans son contenant à l'aide d'une seringue graduée si besoin.

UTILISATION :

Déposez une noix de lotion entre vos mains et appliquez-la sur votre visage. Laissez-la sécher quelques secondes puis tapoter doucement votre visage avec vos mains pour faire pénétrer la lotion.

Vous pouvez également utiliser un coton (lavable de préférence) imbibé de lotion que vous passerez doucement sur votre visage. A faire de préférence le matin.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Les recettes pour l'étape du sérum

Sérum gélifié à l'aloë vera

Ce sérum vous fera bénéficier des vertus du gel d'aloë vera et aura une action ciblée sur des problématiques à traiter, grâce aux actifs. Ce sérum convient à tous les types de peau.

MATERIEL :



un bol



un mini fouet



une seringue graduée



une balance

un flacon pompe en verre ambré ou en plastique coloré pour 30 g de préparation

INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Gel d'aloë vera	90	27 g
Actif(s) cosmétique(s) hydrosoluble(s) (max 3)	10	3 g si actif solide et à calculer selon densité si actif liquide
Extrait aromatique ou fragrance cosmétique (facultatif)	0,4	0,1 g (4 gouttes)

METHODE :

1- Dans un bol, pesez le gel d'aloë vera à l'aide d'une balance.

3- Ajouter les actifs puis le conservateur, un à un en mélangeant entre chaque ajout.

4- Transvasez votre préparation dans son contenant à l'aide d'une seringue graduée si besoin.

UTILISATION :

Déposez une noisette de sérum sur vos doigts et appliquez-le sur votre visage. Laissez-le pénétrer quelques minutes avant d'appliquer votre soin hydratant.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon au réfrigérateur de préférence sinon dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Module 5 - Recettes

Sérum lacté

Ce sérum lacté permettra à votre peau de retrouver confort et douceur tout en corrigeant une problématique de votre peau, grâce aux actifs. Ce sérum convient à tous les types de peau.

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Gel d'aloé vera	82	25 g
Huile végétale	10	2,7 g
Actif(s) cosmétique(s) hydrosoluble(s) (2 max)	7	2 g si actif solide et à calculer selon densité si actif liquide
Extrait aromatique ou fragrance cosmétique (facultatif)	1	0,3 g (18 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez le gel d'aloé vera à l'aide d'une balance.
- 3- Ajouter l'huile végétale puis les actifs et la fragrance, un à un en mélangeant entre chaque ajout.
- 4- Transvasez votre préparation dans son contenant à l'aide d'une seringue graduée si besoin.

UTILISATION :

Déposez une noisette de sérum sur vos doigts et appliquez-le sur votre visage. Laissez-le pénétrer quelques minutes avant d'appliquer votre soin hydratant.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon au réfrigérateur de préférence sinon dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Module 5 - Recettes

Sérum fraîcheur

Ce sérum très frais apportera un confort à votre peau. Grâce aux actifs et huiles essentielles il aura une action spécifique répondant aux besoins de votre peau. Ce sérum convient à tous les types de peau.

MATERIEL :



un flacon pompe en verre ambré ou en plastique coloré pour 30 g de préparation

INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Gel d'aloé vera	77	23 g
Hydrolat	10	3 g
Huile végétale	6	1,6
Actif(s) cosmétique(s) hydrosoluble(s) (2 max)	6	1,8 g si actif solide et à calculer selon densité si actif liquide
Huile essentielle	0,6	0,2 g (6 gouttes)
Extrait aromatique ou fragrance cosmétique (facultatif)	0,4	0,1 g (4 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez le gel d'aloé vera à l'aide d'une balance.
- 2- Ajouter l'hydrolat puis l'huile végétale en mélangeant entre chaque ajout.
- 3- Ajouter le reste des ingrédients un à un en mélangeant entre chaque ajout.
- 4- Transvasez votre préparation dans son contenant à l'aide d'une seringue graduée si besoin.

UTILISATION :

Déposez une noisette de sérum sur vos doigts et appliquez-le sur votre visage. Laissez-le pénétrer quelques minutes avant d'appliquer votre soin hydratant.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon au réfrigérateur de préférence sinon dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Module 5 - Recettes

Les recettes pour l'étape du soin hydratant

Petite précision concernant la fabrication de votre crème hydratante, la méthode de réalisation de l'émulsion n'est pas spécifique à une recette. Vous pouvez choisir la méthode selon votre préférence ainsi qu'en fonction de la sensibilité des huiles végétales et hydrolats choisis. Les 3 méthodes d'émulsion décrites dans le module 2, seront présentées dans les recettes ci-dessous.

Crème fluide et veloutée

Cette crème à la texture onctueuse hydratera votre peau et lui apportera un soin ciblé grâce aux huiles essentielles. Cette crème convient à tous les types de peau, en particulier aux peaux normales et mixte.

MATERIEL :



PHASE	INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
A	Huile(s) végétale(s)	20	6 g
A	Émulsifiant Cœur de crème	8	2,4 g
A	Hydrolat(s) ou Eau minérale	69	21 g
B	Huile(s) essentielle(s) (3 max)	2	0,6 g (19 gouttes)
B	Conservateur Cosgard	0,6	0,2 g (7 gouttes)

Module 5 - Recettes

METHODE « one pot » :

- 1- Dans un bol, pesez la phase A (émulsifiant cœur de crème, huile(s) végétale(s), eau minérale ou hydrolat(s) dans un bol.
- 2- Faites chauffer le bol au bain-marie. Mélangez, à l'aide du mini-fouet, tout au long de la chauffe.
- 3- Lorsque l'émulsifiant est totalement fondu, sortez le bol du bain-marie (température = 80°C).
- 4- Agitez vigoureusement pendant 3 minutes.
- 5- Mettez le bol dans un fond d'eau froide et mélangez jusqu'à refroidissement
- 6- Ajoutez la phase B (huile(s) essentielle(s) et conservateur) et mélangez entre chaque ajout.
- 7- Transvasez la préparation dans votre contenant à l'aide de la pipette si nécessaire.

UTILISATION :

Déposer une noisette de crème dans vos mains puis appliquez-la sur votre visage.
Descendez votre crème dans le cou et le décolleté.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.
Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois

Module 5 - Recettes

Crème réconfortante

Cette crème hydratante à la texture épaisse, enveloppera votre peau dans un cocon protecteur. Cette crème est conseillée pour les peaux sèches et sensibles.

MATERIEL :



PHASE	INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
A	Huile(s) végétale(s)	33	9 g
A	Émulsifiant Cœur de crème	13	3,9 g
B	Hydrolat(s) ou Eau minérale	50	15 g
C	Actif cosmétique	2	0,6 g si actif solide et à calculer selon densité si actif liquide
C	Huile(s) essentielle(s) (3 max)	1,4	0,4 g (14 gouttes)
C	Conservateur Cosgard	0,6	0,2 g (7 gouttes)

METHODE « en deux phases, l'une à chaud et l'autre à froid » :

1- Versez dans un bol la phase A (émulsifiant, huile(s) végétale(s) non sensibles à la chaleur ainsi que la moitié de la phase B (hydrolat(s) et/ou eau minérale)

Si la phase B se compose d'eau minérale et d'hydrolat, incorporer l'eau minérale et garder les hydrolats pour l'ajout à froid.

2- Faites chauffer le bol dans un bain-marie.

3- Lorsque l'émulsifiant est totalement fondu et que le mélange commence à frémir, sortez le bol du bain-marie (température = 80°C).

4- Fouettez vigoureusement pendant environ 3 minutes à l'aide du mini fouet.

5- Mettez le bol dans un récipient contenant un fond d'eau très froide pour accélérer le refroidissement et continuez à mélanger encore quelques minutes.

6- Ajouter, à froid la phase A (huile(s) végétale(s) sensible(s) à la chaleur) puis la seconde moitié de la phase B (hydrolat(s) sensible(s)), tout en mélangeant.

7- Enfin, ajouter les ingrédients de la phase C un à un en mélangeant entre chaque ajout.

8- Transvasez la préparation dans votre contenant de conservation à l'aide d'une spatule ou seringue graduée si besoin.

UTILISATION :

Déposer une noisette de crème dans vos mains puis appliquez-la sur votre visage.

Descendez votre crème dans le cou et le décolleté.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Module 5 - Recettes

Crème légère

Cette crème à la texture fluide et non grasse apportera fraîcheur à votre peau. Elle lui permettra d'avoir un fini mat et velouté. Cette crème hydratante est conseillée pour les peaux grasses et mixtes.

MATERIEL :



Strikethrough HASE	INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
A	Huile(s) végétale(s)	5	1,4 g
A	Émulsifiant Cœur de crème	6	1,8 g
B	Hydrolat(s) ou Eau minérale	82	25 g
C	Actif cosmétique	5	1,5 g si actif solide et à calculer selon densité si actif liquide
C	Huile essentielle	0,4	0,1 g (3 gouttes)
C	Fragrance cosmétique	1	0,3 g (10 gouttes)
C	Conservateur Cosgard	0,6	0,2 g (7 gouttes)

METHODE « Classique »

- 1- Versez dans un bol (le plus grand si vous en avez de tailles différentes), la phase A (huile(s) végétale(s) et l'émulsifiant).
- 2- Dans un autre bol, versez la phase B (eau minérale et/ou hydrolat(s)).
- 3- Faites chauffer les deux bols dans un bain-marie
- 4- Lorsque l'émulsifiant est totalement fondu et que l'eau minérale ou l'hydrolat commence à frémir, sortez les bols du bain-marie (température = 80°C).
- 5- Versez lentement la phase B dans la phase A en fouettant vigoureusement pendant quelques minutes pour que l'émulsion prenne.
- 6- Mettez le bol dans un récipient contenant un fond d'eau très froide pour accélérer le refroidissement de la préparation et continuez à fouetter pendant quelques minutes.
- 7- Lorsque la texture reste stable et que la préparation est refroidie, ajoutez les ingrédients de la phase C un à un en mélangeant entre chaque ajout.
- 8- Transvasez la préparation dans votre contenant de conservation à l'aide d'une spatule et/ou d'une pipette de prélèvement si l'ouverture de votre contenant est étroite.

UTILISATION :

Déposer une noisette de crème dans vos mains puis appliquez-la sur votre visage.

Descendez votre crème dans le cou et le décolleté.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Soin huileux

Ce soin à base d'huiles végétales et essentielles est un elixir précieux pour régénérer votre peau pendant la nuit. Il vous permettra de vous réveiller avec une peau douce et repulpée.

Ce soin convient à tous les types en peau.

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Huile(s) végétale(s) (3 max)	98	26,5 g
Huile(s) essentielle(s) (3 max)	2	0,6 g (19 gouttes)
Antioxydant Vitamine E (facultatif)	0,2	0,06g (2 gouttes)

METHODE :

- 1- Versez les huiles végétales dans un bol.
- 2- Ajoutez les actifs liposolubles ou huiles essentielles en mélangeant entre chaque ajout.
- 3- Transvasez votre préparation dans votre contenant de conservation à l'aide d'un entonnoir.

UTILISATION :

Ce soin hydratant huileux est à utiliser de préférence le soir.
Chauffez quelques gouttes d'huile dans vos mains en les frottant, appliquez le soin sur votre visage.
Faites pénétrer l'huile dans votre peau et profitez-en pour vous faire un massage anti-âge.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.
Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Module 5 - Recettes

Les recettes pour la routine hebdomadaire

Gommage minute au sucre

Ce gommage rapide et facile à réaliser vous demandera que très peu d'ingrédients pour éliminer les impuretés et cellules mortes de votre peau. Ce gommage est adapté à tous les types de peau.

MATERIEL :



un bol



un mini fouet



une cuillère à soupe



un pinceau plat et large

INGRÉDIENTS	Quantité pour un masque
Huile végétale	1 cuillère à soupe
Sucre très fin ou bicarbonate de soude	1 cuillère à soupe
Huile essentielle de citron ou pamplemousse (facultatif)	2 gouttes

METHODE :

- 1- Dans un bol, ajoutez l'huile végétale, le sucre ou bicarbonate puis l'huile essentielle.
- 2- Mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un fouet.

UTILISATION :

Appliquer le gommage à l'aide d'un pinceau ou avec vos doigts, sur votre visage humide.

Massez doucement votre peau en effectuant des mouvements circulaires, du milieu du visage vers l'extérieur.

Rincez abondamment votre visage à l'eau tiède puis séchez votre peau.

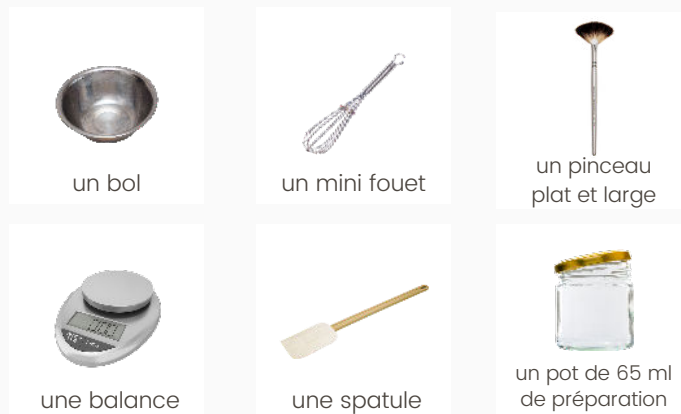
CONSERVATION :

Ce gommage minute est à utiliser immédiatement après fabrication.

Gel exfoliant fraîcheur

Cette gelée fondante et rafraichissante élimine en douceur impuretés et cellules mortes. Vous pouvez adapter la force d'exfoliation en choisissant une poudre végétale avec un pouvoir exfoliant plus ou moins fort. Ce gommage est recommandé aux peaux normales et mixtes.

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Hydrolat	89	60 g
Gomme Xanthane	2,6	1,8 g
Poudre exfoliante (plante, fruit, oléagineux...)	2,6	1,8 g
Huile végétale	3	2 g
Extrait aromatique (facultatif)	2,2	1,6 g
Conservateur Cosgard	0,2	0,4 g (14 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez l'hydrolat à l'aide de la balance.
- 2- Ajoutez la gomme xanthane en pluie, en agitant au fouet pour éviter les grumeaux.
- 3- Laissez reposer environ 10 minutes pour que le gel se forme.
- 4- Mélanger de nouveau énergiquement afin d'obtenir un gel lisse et homogène
- 5- Ajouter le reste des ingrédients un par un en ménageant entre chaque ajout.
- 6- Transvaser la préparation dans son contenant de conservation.

UTILISATION :

Appliquer le gommage à l'aide d'un pinceau ou avec vos doigts, sur peau sèche. Massez doucement votre peau en effectuant des mouvements circulaires, du milieu du visage vers l'extérieur. Rincez abondamment votre visage à l'eau tiède puis séchez votre peau.

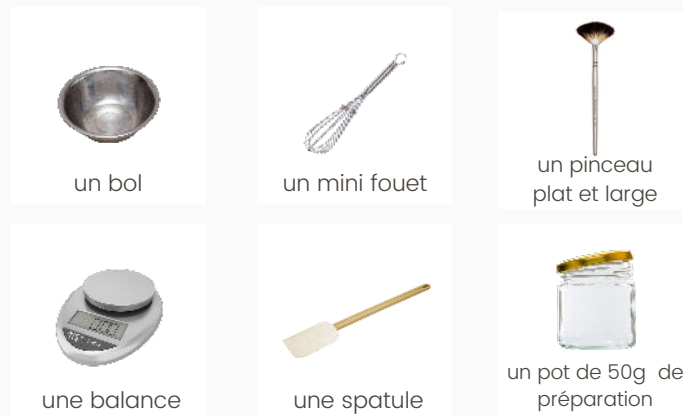
CONSERVATION :

Stockez votre flacon de préférence au réfrigérateur sinon à dans un endroit frais. Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver 3 mois.

Gommage enzymatique aux acides de fruit

Exfoliez avec délicatesse votre peau grâce aux acides de fruit. Cet exfoliant à l'effet "peeling" doux est idéal pour faire peau neuve, atténuer les taches brunes disgracieuses et lisser la peau en douceur. Ce gommage est adapté à tous types de peau.

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Hydrolat	92	46 g
Gomme <u>Xanthane</u>	2	1 g
Actif cosmétique AHA - acides de fruits	5	2,5 g
Extrait aromatique (facultatif)	0,94	0,5 g
Conservateur <u>Cosgard</u>	0,6	0,3 g (10 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez l'hydrolat.
- 2- Ajoutez la gomme xanthane en pluie, en agitant au fouet pour éviter les grumeaux.
- 3- Laissez reposer environ 10 minutes pour que le gel se forme.
- 4- Mélanger de nouveau énergiquement afin d'obtenir un gel lisse et homogène
- 5- Ajouter le reste des ingrédients en ménageant entre chaque ajout.
- 6- Transvaser la préparation dans son contenant de conservation.

UTILISATION :

Appliquez le gommage sur l'ensemble du visage en évitant le contour des yeux et en fine couche, puis laissez poser 5 minutes. Retirez à l'aide d'un coton humidifié puis rincez à l'eau claire.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon de préférence au réfrigérateur sinon à dans un endroit frais. Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver 3 mois.

Masque minute purifiant

Ce masque à base d'argile va nettoyer votre peau en profondeur en absorbant les impuretés tout en apportant des minéraux précieux à votre peau. Ce masque est adapté à tous types de peau.

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité pour un masque
Argile	1 cuillère à soupe
Huile végétale	1 cuillère à soupe
Hydrolat ou eau minérale	2 cuillères à soupe
Huile essentielle	3 gouttes

METHODE :

1- Dans un bol, mettez l'argile puis l'huile végétale et mélangez.

2- Ajouter l'hydrolat ou l'eau puis mélangez.

3- Ajouter l'huile essentielle puis mélangez à nouveau.

Si la pâte obtenue n'est pas assez souple, ajoutez progressivement un petit peu d'hydrolat ou eau et mélangez.

UTILISATION :

Appliquer le masque à l'aide d'un pinceau ou avec vos doigts, sur peau sèche.

Laissez poser environ 10 minutes sans laisser sécher le masque.

Rincez abondamment votre visage à l'eau tiède puis séchez votre peau.

CONSERVATION :

Ce masque minute est à utiliser immédiatement après fabrication.

Module 5 - Recettes

Masque minute hydratant régénérant

Ce masque régénérant apportera à votre peau tous les bienfaits de l'aoe vera et du miel pour retrouver une peau douce et hydratée.

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité pour un masque
Aloe vera	1 cuillère à soupe
Huile essentielle	3 gouttes
Argile	1 cuillère à café
Miel liquide	1 cuillère à soupe

METHODE :

- 1- Dans un bol mettez le gel d'aoe vera puis l'huile essentielle et mélangez.
- 2- Ajoutez l'argile puis le miel et mélangez à nouveau.

UTILISATION :

Appliquer le masque à l'aide d'un pinceau ou avec vos doigts, sur peau sèche. Laissez poser le masque environ 15 minutes. Rincez abondamment votre visage à l'eau tiède puis séchez votre peau.

CONSERVATION :

Ce masque minute est à utiliser immédiatement après fabrication.

Module 5 - Recettes

Masque gel fraîcheur

Ce masque à la texture gélifiée rafraichira votre peau qui profitera des propriétés des actifs que vous aurez choisis !

MATERIEL :



INGRÉDIENTS	Quantité en pourcentage	Quantité en grammes
Hydrolat	40	21 g
Eau minérale	54,4	28,5 g
Gomme Xanthane	2	1,1 g
Actif(s) cosmétique(s) hydrosoluble(s)	3	1,5 g
Conservateur Cosgard	0,6	0,3 g (10 gouttes)

METHODE :

- 1- Dans un bol, pesez l'hydrolat et l'eau minérale.
- 2- Ajoutez la gomme xanthane en pluie, en agitant au fouet pour éviter les grumeaux.
- 3- Laissez reposer environ 10 minutes pour que le gel se forme.
- 4- Mélanger de nouveau énergiquement afin d'obtenir un gel lisse et homogène
- 5- Ajouter le reste des ingrédients un par un en ménageant entre chaque ajout.
- 6- Transvaser la préparation dans son contenant de conservation.

UTILISATION :

Appliquer le masque à l'aide d'un pinceau ou avec vos doigts, sur peau sèche. Laissez poser le masque environ 15 minutes. Rincez abondamment votre visage à l'eau tiède puis séchez votre peau.

CONSERVATION :

Stockez votre flacon de préférence au réfrigérateur sinon à dans un endroit frais. Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver 3 mois.

Le potentiel oxydatif des huiles végétales

Une huile végétale peut perdre ses propriétés si les acides gras qu'elle contient se dégradent.

Le potentiel oxydatif d'une huile végétale et d'un beurre dépend de la nature et de la concentration des acides gras le ou la composant. L'oxydation est facilement repérable car il se caractérise par un changement d'aspect de l'huile végétale (odeur de rance, changement de couleur).

Quelques geste à adopter avec les huiles végétales sensibles à l'oxydation

- Conservez les huiles végétales "très sensibles" dans un endroit frais, de préférence au réfrigérateur, dans un flacon bien fermé, à l'abri de l'air et de la lumière pendant 6 à 8 mois après ouverture, ou y ajouter de la vitamine E dès réception.
- Conservez les huiles végétales "sensibles" dans un endroit frais ($< 20\text{ °C}$), à l'abri de l'air et de la lumière.

Lors de l'incorporation de ces huiles dans une émulsion, ne pas dépasser une température de 70 °C . Bien que le risque d'oxydation lors d'un court chauffage à 70 °C soit très faible, il est nécessaire de prendre des précautions :

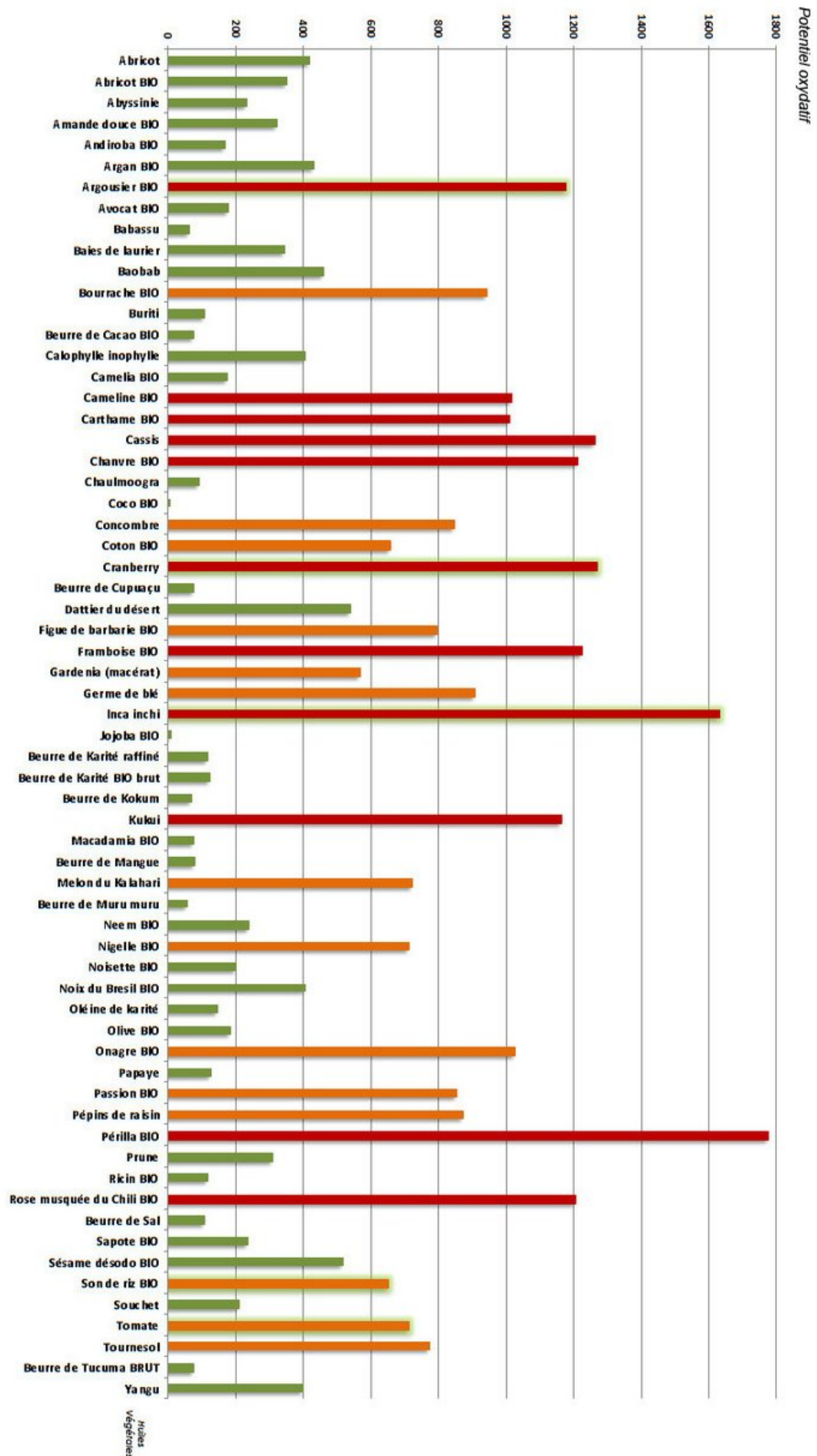
- incorporer systématiquement de la vitamine E à l'huile végétale avant le chauffage
- ne pas chauffer l'huile végétale et l'introduire à froid au moment de l'émulsification, si la quantité le permet

Vous trouverez ci-dessous un graphique présentant le potentiel oxydatif des huiles et beurres végétaux :

Légende :

- en vert les huiles et beurres peu sensibles à l'oxydation
- en orange les huiles végétales sensibles à l'oxydation
- en rouge les huiles végétales très sensibles à l'oxydation
- en rouge avec un halo vert les huiles végétales qui compte-tenu de leur richesse en composants antioxydants (notamment vitamine E) sont peu sensibles

Module 6



Module 6

Tableau des huiles végétales comédogènes

Qu'est-ce qu'une huile végétale comédogène?

Une huile végétale comédogène est une huile végétale qui provoque l'apparition de boutons ou de comédons (points noirs) sur la peau. C'est une huile qui obstrue les pores de la peau, aggravant les imperfections sur les peaux grasses et acnéiques, voir les peaux mixtes.

Comment se mesure la comédogénicité d'une huile végétale?

Pour déterminer si une huile végétale est comédogène, on se base sur 3 critères:

sa vitesse de pénétration dans la peau et sa composition. Une huile qui contient beaucoup d'acide oléique, plus grasse et lourde obstruera plus facilement les pores de la peau.

sa fraîcheur

son degré de sensibilité à l'oxydation, à savoir que les huiles rances sont toutes comédogènes et que les huiles qui sont le plus sensibles à l'oxydation sont le plus enclines à rancir et devenir comédogènes rapidement.

L'indice se classe en 5 niveaux, comme présenté dans le tableau ci-dessous:

0 Non comédogène	1 Très peu comédogène	2 Peu comédogène	3 Comédogène	4 Assez comédogène	5 Très comédogène
Argan	Argousier	Abricot	Carotte	Beurre de cacao	Germe de blé
Avocat	Calendula	Amande douce	Chia	Beurre et huile de coco	
Babassu	Carthame	Argousier	Coton	Huile de lin	
Baobab	Églantier	Bourrache	Maïs	Noyau de pêche	
Beurre de karité	Grenade	Buriti	Moutarde		
Beurre de mangue	Goyave	Calophylle	Rose musquée		
Camélia	Inca Inca	Chaulmoogra			
Cameline	Marula	Karanja			
Chanvre	Neem	Kukui			
Figue de barbarie	Nigelle	Maracuja			
Jojoba	Pépins de fraise et framboise	Macadamia			
Noisette	Pépins de raisin	Olive			
Son de riz	Ricin	Onagre			
Tournesol	Sésame	Soja			

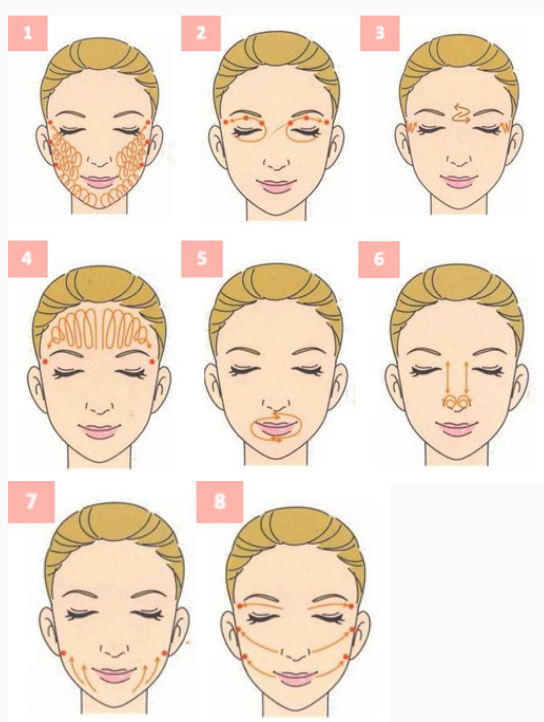
Massage du visage anti-âge

Comme nous l'avons vu dans le Module 3, le moment idéal pour se faire un auto-massage du visage est à l'étape de 5 de la routine beauté : Le soin hydratant.

En effet, lors de la routine beauté du soir, je vous conseille d'appliquer un soin huileux sur votre peau pour ses bienfaits régénérant.

Pour optimiser les effets de ce soin hydratant, vous pouvez pratiquer quelques gestes anti-âge qui vont permettre de réduire l'apparition des rides et de stimuler la peau et les muscles de votre visage.

Voici les différentes étapes pour pratiquer un bon massage à l'huile :



1- Placez vos mains avec les doigts légèrement écartés au niveau du menton puis remonter jusque sous le lobe de l'oreille. A répéter 3 fois
Faites la même chose mais en partant des commissures des lèvres jusqu'au milieu de l'oreille. A répéter 3 fois
Enfin, partez de chaque côté du nez jusqu'aux tempes. A répéter 3 fois

2- Avec votre majeur et votre annulaire, faites le tour de l'oeil en suivant l'os, en partant de l'extérieur vers l'intérieur. A répéter 3 fois
Ensuite tapotez du bout des doigts sous votre oeil en allant de l'extérieur vers l'intérieur. A répéter 3 fois
Enfin, effectuez des pression de 3 secondes puis relâcher 3 secondes, sur le coin intérieur de l'oeil, sur le creux de l'os juste en-dessous du sourcil et sur les tempes.

Module 6

3- Faites des petits gestes en "W" en partant des tempes vers le coin de l'oeil. A répéter 6 fois.

Puis placez vos index l'un au dessus de l'autre, entre vos sourcils et passer un doigt au dessus de l'autre. A répéter 6 fois.

4- Placez vos majeurs et annulaires entre vos sourcils et former une spirale en allant vers l'extérieur du front, puis descendez vos doigts sur l'extérieur du visage et du cou. A répéter 3 fois

5- Placer un index au-dessus de votre bouche et l'autre en dessous. Faites le même geste que pour la ride du lion entre les sourcils (étape3). A répéter 3 fois.

6- Faites des petits cercles autour des narines.

Ensuite, placez vos doigts sur les côtés du nez et faites des mouvements de haut en bas. Appuyez légèrement en remontant, et relâchez en descendant. A répéter 3 fois

7- Placez vos mains avec les doigts collés au niveau du menton puis remontez jusque sous les yeux en posant la main entière. A répéter 3 fois.

Faites la même chose en partant du menton jusqu'aux tempes. A répéter 3 fois

8- Placez vos 2 paumes des mains de chaque côté du visage, doigts écartés.

Faites un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur en remontant légèrement. A répéter 6 fois.

