

CYNDA OTHMANI

# ZÉRO DÉCHET PAS À PAS

## LE PETIT CARNET COSMÉTIQUE NATURELLE DE CYNDA



L E D U C . S  
P R A T I Q U E

## À PROPOS DE L'AUTEURE

D'abord une grandeoureuse de la Nature, puis une passionnée de Sciences et de Philosophie. Ingénieure en Informatique et Réseaux de formation, consultante SI de métier, mes journées de travail se vivent à la vitesse de la lumière et pourtant, je trouve du temps pour mes passions : danse, yoga, lecture, et la fabrication cosmétique depuis quelques années. Car tout est question d'organisation ; c'est le premier pas qui est le plus difficile !

Créative et curieuse, la fabrication cosmétique m'a passionnée, et j'ai adoré la formulation et les possibilités infinies de personnalisation au cas par cas. J'ai créé mon blog Fairy Cosmétik en 2013 pour partager mes recettes, recherches et analyses autour d'une cosmétique qui rallie Nature, Plaisir et Simplicité. Assoiffée de savoir, ma méthodologie d'ingénieur m'a permis d'avancer en grande partie en autodidacte, puis je suis allée plus loin en me formant en aromathérapie à l'ELPM ([www.ecoledeplantesmedicinales.com](http://www.ecoledeplantesmedicinales.com)) et en formulation cosmétique au CNAM Paris. En espérant vous inspirer !

### OÙ ME TROUVER ?

Site Web : [www.fairycosmetik.com](http://www.fairycosmetik.com)

Instagram : @fairy\_cosmetik

Facebook : <https://www.facebook.com/fairycosmetik>

Twitter : @Fairy\_Cosmetik

Pinterest : Fairy Cosmétik

YouTube : [https://www.youtube.com/channel](https://www.youtube.com/channel/UC-he7oVlaKpUiupQ27l0lqg)

UC-he7oVlaKpUiupQ27l0lqg

Suivi éditorial et relecture : Marjolaine Revel  
Maquette : Sébastien Chion ([www.sebastienchion.com](http://www.sebastienchion.com))  
Illustration de couverture : Valérie Lancaster

© 2018 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France

## Introduction

Consommer des cosmétiques en respectant la nature et son propre corps, cela peut se faire de différentes manières :

- en utilisant des produits bruts et frais ;
- en faisant ses cosmétiques soi-même, qui peuvent être simples ou élaborés ;
- en choisissant des produits finis engagés.

Dans ce livret, nous aborderons quelques recettes très simples qui ne demandent pas de connaissances ni de précautions particulières.

Retenez cependant ces quelques points :

- Les recettes minute doivent être **utilisées directement après la préparation**, il n'est pas possible de les conserver. Ne sous-estimez pas les dangers d'un produit contaminé sous prétexte qu'il est naturel.
- Choisissez, quand c'est possible, des **matières premières bio**, car les traces de traitement chimique peuvent altérer les propriétés des produits.
- Pour les huiles végétales, choisissez-les **vierges de première pression à froid**, car l'extraction à chaud oxyde les huiles et diminue leur affinité avec la peau.

Et rendez-vous sur [www.fairycosmetik.com](http://www.fairycosmetik.com) pour aller plus loin !

## Recettes naturelles pour chouchouter son corps

### Masque visage peau neuve

Que diriez-vous d'un masque avec deux ingrédients de votre cuisine, qui vous donnera une peau éclatante quel que soit votre type de peau ? Associant simplement le miel (aux propriétés hydratantes, nutritives, énergisantes, purifiantes et cicatrisantes) au curcuma (apaisant, anti-inflammatoire, détoxifiant et anti-âge), ce masque répond aux besoins des peaux sèches comme matures et grasses.

#### 📖 COMMENT FAIRE ?

- Pour une application, mélangez 1 cuillère à café de miel à 1 pincée de curcuma, les deux de qualité bio de préférence.
- Appliquez sur peau propre et humide, laissez agir une vingtaine de minutes, puis rincez à l'eau claire.
- Chouchoutez votre peau avec ce masque 1 à 2 fois par semaine pour un résultat durable.

#### LE CONSEIL EN +

Si vous avez la peau claire, faites un test dans le pli du coude avant application, car le curcuma peut marquer sur votre peau !

## Masque minute purifiant à l'argile blanche

S'il fallait ne garder qu'une seule argile, choisissez l'argile blanche quel que soit votre type de peau ! Très douce, elle purifie, adoucit et répare la peau sans l'agresser.

### 📖 COMMENT FAIRE ?

- Une fois par semaine, purifiez votre peau en profondeur avec un masque tout simple en mélangeant : 1 cuillère à café d'argile blanche ; 1 grosse goutte d'agent hydratant (miel, sirop d'agave ou glycérine végétale) ; 2 à 3 cuillères à soupe d'hydrolat selon vos besoins (menthe poivrée pour les peaux mixtes à grasses, fleur d'oranger pour les peaux sèches et sensibles, rose de Damas pour les peaux matures, géranium d'Égypte pour les peaux normales à mixtes).
- Appliquez en couche généreuse sur peau humide et démaquillée, et laissez poser une dizaine de minutes.
- Effectuez ensuite des mouvements circulaires doux pour un effet gommant.
- Rincez enfin à l'eau claire.

### À NOTER

Attention à ne jamais laisser ce masque sécher sur votre peau, cela risque de l'agresser.

## Sérum spécial pousse des cheveux

L'huile végétale de ricin est l'alliée incontournable des cheveux : réputée pour activer la pousse, elle est aussi un excellent soin pour fortifier, gainer et nourrir les cheveux. L'huile d'olive, star de nos cuisines, est souvent sous-estimée en cosmétique, et pourtant quelle erreur ! Nourrissante, apaisante et protectrice,

les cheveux en raffolent, pourquoi les en priver ? L'huile de coco, la seule huile végétale pénétrant le cheveu en profondeur, améliore la pénétration des principes actifs, tout en apportant force et vigueur aux cheveux !

Allier ces trois huiles végétales est un combo gagnant pour activer la pousse de vos cheveux en les embellissant.

### 📖 COMMENT FAIRE ?

- Pour des cheveux forts et qui poussent en pleine forme, réalisez le mélange suivant en quantités égales : de l'huile végétale de ricin ; de l'huile végétale d'olive ; de l'huile végétale de coco.
- Une fois par semaine, appliquez une petite quantité de ce mélange sur vos racines et massez votre cuir chevelu pendant une dizaine de minutes.
- Laissez poser durant 2 heures au minimum, puis lavez vos cheveux normalement.

### LE CONSEIL EN +

Vous pouvez également enduire vos longueurs de ce mélange pour les nourrir et les fortifier, si vos cheveux sont normaux à secs.

Gardez ce mélange à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière pour une meilleure conservation, de préférence dans un contenant en verre.

## Huile hydratante et anti-repousse poil pour le corps

Pour hydrater la peau du corps, rien ne vaut les huiles végétales. Et si on en profitait également pour retarder la repousse des poils ? L'huile de souchet, nourrissante et assouplissante, est justement réputée pour retarder la pousse des poils. Lorsqu'elle

est appliquée régulièrement, les poils s'affinent et leur repousse est de plus en plus lente à chaque épilation.

### 📖 COMMENT FAIRE ?

- Mélangez en quantités égales :
  - de l'huile végétale de souchet ;
  - une huile végétale en fonction de votre type de peau (jojoba si votre peau est plutôt grasse ; oléine de karité ou avocat si votre peau est très sèche ou mature ; abricot ou macérât de carotte pour un effet bonne mine ; amande douce pour une peau jeune ou normale ; calendula pour une peau sensible ; macadamia pour tout type de peau) ;
  - optionnel : une huile végétale gourmande parfumante au choix (monoï, coco, macérât de vanille, prune).
- Appliquez après chaque douche sur une peau légèrement humide.

Conservez à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière, de préférence dans un contenant en verre.

### Shampooing minute au rhassoul

Le rhassoul, une argile volcanique originaire du Maroc, est un vrai bonheur pour laver les cheveux, à condition d'être bien utilisée ! Lavant doux, elle nettoie les cheveux en douceur et donne du volume aux cheveux fins. Lorsqu'elle est utilisée seule, les cheveux secs ne l'apprécient pas toujours ; il faut donc enrichir le mélange avec des agents hydratants.

### 📖 COMMENT FAIRE ?

- Pour un lavage de cheveux de longueur moyenne normalement sales, mélangez : 2 cuillères à soupe de rhassoul ; 1 petite cuillère à café d'un agent hydratant au choix (miel, glycérine végétale ou sirop d'agave) ; de l'eau pour former une pâte.

### LE CONSEIL EN +

Vous pouvez ajouter, si besoin :

- 1 demi-cuillère à café d'huile végétale si vous avez les cheveux secs (avocat, coco, olive, etc.) ;
- 1 demi-cuillère à café de vinaigre de cidre pour apporter de la brillance.

Il y a plusieurs textures possibles variant de celle de la crème fraîche à celle du lait, en fonction de la quantité d'eau ajoutée. Testez pour trouver celle qui vous convient le mieux, chacun ses préférences !

- Appliquez le mélange sur cheveux mouillés, sur les racines en massant doucement le cuir chevelu, puis faites couler sur les longueurs.
- Laissez poser une dizaine de minutes, puis rincez à l'eau claire.

### Chantilly de karité corps et cheveux

Pour conserver une peau souple et douce, et des cheveux nourris et brillants, rien ne vaut un apport de « gras ». Cependant, on apprécie rarement les textures grasses, qui ne pénètrent pas facilement et laissent une sorte de film sur la peau. La chantilly de karité est donc là pour concilier cet apport de gras essentiel avec les textures qu'on apprécie. Laissez-vous tenter !

### 💧 INGRÉDIENTS

Pour 300 g de chantilly, il vous faut :

- 120 g de beurre végétal de karité brut non raffiné
- 100 g d'huile végétale de coco
- 40 g d'huile végétale au choix (parfumante pour plus de plaisir : monoï, macérât de vanille, huile végétale de prune ; ou bien une huile assouplissante et d'odeur neutre comme

tournesol, amande ou abricot. Vous pouvez également compléter avec de l'huile de coco)

- 9 g de glycérine végétale
- 3 gouttes de vitamine E
- 30 g de poudre matifiante (fécule de maïs, arrow root ou poudre de riz)
- une balance sensible au gramme près
- un bol
- une spatule et des cuillères
- un batteur électrique
- un pot à fermeture hermétique de 500 ml (ou plusieurs petits pots)
- de l'alcool à 70° pour désinfecter

#### À NOTER

Vous trouverez tous ces ingrédients, ainsi qu'une balance de précision, des contenants adaptés et des spatules dans la boutique en ligne [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com).

#### 🔪 COMMENT FAIRE ?

La fabrication de ce produit cosmétique exquis ressemble fortement à celle d'une chantilly alimentaire :

- Désinfectez d'abord votre matériel de fabrication, votre plan de travail, le pot qui contiendra la chantilly et, bien sûr, vos mains. Laissez bien sécher votre matériel.
- Transférez ensuite les huiles végétales, le beurre de karité, la glycérine végétale et la vitamine E dans un bol.
- Sortez votre batteur électrique et battez le mélange pendant au minimum 5 minutes, comme lorsque vous montez des blancs en neige.
- Ajoutez la poudre matifiante et mélangez avec une spatule.

- Battez encore pendant au moins 5 minutes au batteur électrique.
- Transférez en pot ; c'est prêt !

#### À NOTER

Cette chantilly se conservera 6 mois au minimum et vous pouvez l'appliquer sur votre peau (ne pas utiliser sur le visage) et vos cheveux pour les sublimer, comme toute crème hydratante. Une petite touche suffit ! Pour une meilleure pénétration, appliquez sur peau humide à la sortie de la douche.

#### *Dentifrice en poudre pour dents sensibles (mais pas que !)*

Saviez-vous que le nettoyage des dents se fait essentiellement par abrasion ? Sinon par l'intermédiaire de l'agent abrasif qu'il contient, le dentifrice agit en réalité peu sur l'élimination de la plaque dentaire. Il faut cependant bien choisir son agent abrasif, doux, pour ne pas agresser l'émail, surtout quand on a les dents sensibles. Le carbonate de calcium (appelé aussi blanc de Meudon, ingrédient naturel minéral, composant principal de la craie) est une base de choix en tant qu'abrasif très doux et respectueux de l'émail. Utiliser du dentifrice en poudre ne nous est pas habituel, mais il présente le grand avantage de n'être composé que d'ingrédients utiles au nettoyage et à la reminéralisation des dents. 100 % naturel et zéro déchet, donc !

**À NOTER**

Vous pouvez trouver plus d'informations sur le rôle et la composition des dentifrices dans mon article en ligne « Dentifrice en poudre, siwak et lithothamne » : <https://fairycosmetik.com/2017/11/05/dentifrice-en-poudre-siwak-lithothamne>.

**🔹 INGRÉDIENTS**

Pour 20 g de dentifrice en poudre, il vous faut :

- 4 g de siwak en poudre
- 2 g de lithothamne en poudre
- 14 g de carbonate de calcium
- une balance sensible au gramme près
- un pot hermétique de 50 ml
- de l'alcool à 70° pour désinfecter

**À NOTER**

Vous trouverez tous ces ingrédients, ainsi qu'une balance de précision, des contenants adaptés et des spatules dans la boutique en ligne [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com).

**📖 COMMENT FAIRE ?**

- Désinfectez d'abord votre pot et laissez-le sécher.
- Lorsqu'il est bien sec, pesez directement dedans les différentes poudres en tarant votre balance à chaque ajout.
- Fermez, secouez : c'est prêt !

Pour l'utiliser, humidifiez votre brosse à dents, saupoudrez un peu de dentifrice dessus et brossez vos dents comme d'habitude.

**Gommage gourmand pour le corps**

Pour booster le renouvellement cellulaire et préserver la souplesse de la peau, rien ne vaut un bon gommage 1 à 2 fois par semaine. La peau, ainsi débarrassée des cellules mortes et impuretés, retrouve sa souplesse et son énergie.

**🔹 INGRÉDIENTS**

Pour 120 g de produit, il vous faut :

- 48 g d'huile végétale de coco ou de monoï
- 12 g de glycérine végétale
- 24 g de base lavante neutre et douce
- 36 g de sucre en poudre
- une balance sensible au gramme près
- un bol
- une spatule et des cuillères
- un batteur électrique
- de l'alcool à 70° pour désinfecter
- un flacon poussoir hermétique

**À NOTER**

Vous trouverez tous ces ingrédients, ainsi qu'une balance de précision, des contenants adaptés et des spatules dans la boutique en ligne [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com).

**📖 COMMENT FAIRE ?**

- Désinfectez d'abord votre matériel de fabrication, le flacon poussoir, le plan de travail et vos mains.
- Transférez dans un bol l'huile de coco (ou de monoï) et la glycérine.
- Battez bien au batteur électrique.

- Ajoutez la base lavante et mélangez en douceur avec la spatule pour éviter de faire mousser.
- Versez le sucre puis battez à nouveau, toujours en douceur.
- Il ne vous reste plus qu'à stocker votre préparation dans le flacon poussoir lorsque ce dernier est bien sec !

Une à deux fois par semaine, appliquez sur peau humide et massez doucement en effectuant des mouvements circulaires. Prenez le temps de chouchouter votre peau et d'apprécier l'application ! Puis rincez abondamment à l'eau.

#### LES CONSEILS EN +

- Inutile d'appliquer une crème hydratante à la sortie de la douche : l'huile de coco suffit et votre peau est toute douce, nourrie et légèrement satinée.
- Pour une bonne conservation, veillez à ce que l'eau ne pénètre pas dans le flacon pendant l'utilisation. Ce gommage n'a pas besoin de conservateur car il ne contient pas d'eau, mais cela le rend aussi plus fragile aux contaminations en cas de présence d'eau.

## Conclusion

Quand on s'engage dans une démarche zéro déchet, on s'intéresse souvent peu ou tard aux produits cosmétiques. Pourtant, leur impact est important, alors qu'on peut facilement le raisonner ! Avec des produits simples, peu onéreux et naturels, il est possible de remplacer tous les produits industriels et conventionnels qui coûtent souvent très cher sans être pour autant gage d'efficacité ni de sens. Avec la cosmétique naturelle *home made*, vous faites ainsi tout à la fois du bien à votre corps, à votre porte-monnaie et à la planète... alors à vous de jouer !

Ne tombez cependant pas dans l'autre extrême, en consommant aveuglément des produits bruts naturels sans vous soucier de leur danger. Car n'oubliez jamais : naturel n'est pas synonyme d'inoffensif, tout comme synthétique n'est pas synonyme de toxique. Informez-vous toujours et faites vos choix en conscience !