



LIVRET 1

LES BONNES PRATIQUES DE FABRICATION

Petit précis de cosmétique home made

« Concevoir ses cosmétiques et ses produits au naturel, c'est plus qu'une évidence, c'est un art de vivre »

Audrey ROUSSEL

POURQUOI FABRIQUER SES COSMETIQUES NATURELS ?

- Et bien pourquoi pas !
- Travailler avec des matières premières naturelles d'exception issues d'une agriculture raisonnée en adéquation avec son environnement,
- Maîtriser la composition de vos produits et fabriquer selon vos besoins
- Soutenir le savoir faire de nos agriculteurs et nos producteurs,
- Une démarche écologiquement responsable.

Vous venez de participer à un atelier !

Pour vous accompagner dans votre démarche je vous remets 1 livret :

- Le Livret des Bonnes Pratiques de Fabrication

Si vous souhaitez compléter votre collection je vous invite à me rejoindre lors de prochains ateliers, ou vous trouverez bientôt la collection (si si promis, j'y travaille !!!)

Fabriquer ses cosmétiques n'est pas une démarche très compliquée si l'on respecte des règles de bases...

On n'est pas là pour devenir des apprentis sorciers...

Pour nous guider dans nos découvertes, nous allons suivre les règles de **Bonnes Pratiques de Fabrication**,

- Hygiène
- Étiquetage
- Conservation
- Test d'application
- Mon cahier de Laboratoire

Il faut respecter ces règles afin de ne pas contaminer vos préparations avec des micro-organismes, des bactéries, champignons... et ainsi optimiser la **durée de vie** de votre produit !

1 Hygiène

Lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer,

Nettoyer votre plan de travail,

Désinfectez les ustensiles qui serviront à la préparation ainsi que le flacon ou le pot dans lequel elle sera conservée, même s'il est neuf !

Porter des gants de préférence, une charlotte, des lunettes de protection pour les projections et des vêtements propres.

Alors on désinfecte ou on stérilise ?

- Pour tout ce qui **résiste à la chaleur** (verre, pyrex...) : Faites **bouillir** dans une casserole d'eau pendant 10 min, là on stérilise.
- Pour ce qui **ne résiste pas à la chaleur** (plastique...) : Utiliser de l'**alcool à 70°C** là on désinfecte....

La **stérilisation** à la chaleur reste la **meilleure méthode** pour éradiquer les micro-organismes, moi j'ai reconverti le stérilisateur de biberons de mes enfants.

Protéger vos matières premières en les conservant dans un endroit à l'**abri de la lumière et de l'humidité**, dans des contenants hermétiques. Certains actifs ou matières premières fragiles doivent être conservés au réfrigérateur tel que les hydrolats (=eau floral), le gel d'aloé vera quand ils sont ouverts....

Attention ne lavez pas vos mini-fouets en entier sinon ils vont rouiller et deviendront inutilisables ! Vous trouverez bientôt un tuto (*tuto ? c'est une petite vidéo qui vous montre tout ou presque tout*) sur la meilleure méthode de nettoyage !

2 Etiquetage

Chaque cosmétique maison fabriquée doit être impérativement muni d'une étiquette. Les mentions minimums suivantes doivent figurer sur l'étiquette :

- Le nom de la recette
- Les ingrédients
- La date de fabrication
- La date de péremption (DLU ; Date limite d'utilisation)

Si l'étiquette est trop petite, marquer au moins la date de péremption !! Cela évite de devoir chercher après votre recette car on ne se souvient plus de la durée de conservation ou quand on l'a fabriqué!!!

3 Conservation

C'est la dernière étape de la fabrication mais la plus importante. En cosmétique maison nous utilisons des conservateurs naturels tels que la Vitamine E, l'extrait de pépin de pamplemousse, la teinture de benjoin et des huiles essentielles...

La conservation concerne aussi vos matières premières. Elles doivent se conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Pour certain produit un stockage au réfrigérateur sera nécessaire (hydrolat, gel d'aloé vera).

Pour autant cela ne garantie pas la qualité de votre produit dans le temps si vous ne respectez pas les points suivants :

- Eviter le contact avec vos doigts et la préparation, préférez une cuillère en bois.
- Respecter les conditions d'utilisation comme la température et l'exposition à lumière
- Respecter les dosages de vos matières premières suivant la fiche technique,
- Le meilleur indicateur pour savoir si votre préparation est toujours propre à la consommation reste l'aspect visuel et l'odeur. Au moindre doute n'hésiter surtout pas à la jeter afin d'éviter tout risque de réaction.

4 Test d'application

A réaliser impérativement pour chaque produit fabriqué dans le pli du coude le plus souvent sur une durée de 24 h.

A la moindre réaction cutanée, et/ou allergique, écoutez votre corps et n'utilisez pas votre produit !!!

5 Mon Cahier de Laboratoire

Ce document me permet de tracer les ingrédients que j'utilise pour chaque recette fabriquée.

J'ai récupéré un des nombreux cahiers d'école non utilisés par mes enfants. Dans un tableau j'inscris les données suivantes :

Nom de la recette
Date de fabrication
Nom des produits
Fournisseur
Date de péremption

Ce cahier a pour fonction de savoir retrouver toutes les informations nécessaires en cas de problème avec l'une de vos recettes, ou si votre fournisseur vous informe du retour d'un produit défectueux et là vous êtes contente

et /ou content de ne pas vous arracher les cheveux pour savoir dans quelle recette vous avez utilisé le produit incriminé !

PRECAUTION D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

Une huile essentielle est une substance active qui peut être dangereuse si mal employée. Il faut donc SE RENSEIGNER avant d'employer une huile essentielle quelle qu'elle soit.

Avant d'utiliser une huile essentielle, prenez en compte les recommandations suivantes :

- Les huiles essentielles sont à éviter pour les femmes enceintes, les personnes âgées ou fragiles et les enfants de moins de 3 ans.
- N'appliquez jamais d'huiles essentielles sur les muqueuses ou autour des yeux.
- Les huiles essentielles s'emploient en général très diluées sur la peau. Pures, elles risqueraient d'être dangereuses. Les huiles essentielles sont solubles dans l'huile ou l'alcool, mais elles ne sont pas solubles dans l'eau donc inutile dans votre bain ou dans votre lessive maison.
- Les huiles essentielles contenant des phénols sont hépatotoxiques (origan, sarriette, thym à thymol...) donc ATTENTION.
- Les huiles essentielles ont toutes des propriétés différentes et donc des effets spécifiques. Certaines huiles comme les agrumes sont photo-sensibilisantes (ne pas s'exposer au soleil après leur utilisation), d'autres comme le thym sont allergènes, d'autres encore sont déconseillées en diffusion ou en massage.
- Avant d'utiliser une huile essentielle, effectuez un essai d'application dans le pli du coude: appliquez 1 goutte d'huile essentielle diluée dans 1 cuillère d'huile végétale à la pliure du bras. Si vous observez une réaction dans les 24h, renoncez à son utilisation.
- Si vous voulez employer les huiles essentielles pour vous soigner, parlez-en d'abord à un médecin, un aromathérapeute, ou un herboriste.
- Ne JAMAIS utiliser d'huile essentielle par voie orale sans l'avis d'un aromathérapeute qualifié.
- Conserver les huiles essentielles hors de portée des enfants, certaines sont des poisons mortels en cas d'ingestion.
- À savoir aussi, les chats (ou autre animaux) ne supportent pas les HE, qui peuvent s'avérer mortels pour eux.
- En cas d'ingestion accidentelle, prendre 1 à 10 cuillères d'huile végétale. Consultez un médecin ou appelez un centre antipoison.

Évitez tout contact avec les yeux et les oreilles. En cas d'accident (huile essentielle tombée dans l'œil ou sur la peau), nettoyez et rincez la partie concernée avec de l'huile végétale (olive, tournesol... celle que vous utilisez pour votre salade ira très bien) pour rincer, surtout pas d'eau! Consultez un médecin spécialisé.

ME CONTACTER

Audrey ROUSSEL

bienvenue@lamaisonzd.fr

06.34.22.17.38