

Atelier préparation de cosmétiques naturels avec Bernadette Giauffret

Vous en avez marre d'acheter vos cosmétiques au supermarché ? Vous savez qu'ils sont remplis de produits chimiques mauvais pour votre santé et pour l'environnement, mais vous ne savez pas comment faire autrement ?

C'est justement le défi relevé ce vendredi 25 novembre 2023, lors d'un atelier sur la préparation de cosmétiques naturels !

Animé par Bernadette Giauffret, spécialiste des plantes et animatrice à l'association la Rose et l'Hellébore, cet événement fait partie des rencontres organisées par le parc des Monts d'Ardèche dans le cadre de ses « défis à biodiversité positive ». Les thèmes des 5 ateliers du cycle ont été choisis par les habitants de la commune de Saint-Pierre-ville, pour répondre à leurs besoins de transformer leur quotidien de manière plus respectueuse de l'environnement.



Pour commencer, les participants ont été invités à partager les pratiques qu'ils ont déjà mises en place en ce sens. La plupart étaient déjà sensibilisés et fabriquaient eux même leurs baumes pour le rhume, faisaient leurs achats auprès de producteurs artisanaux locaux sur les marchés, mais dépendaient encore beaucoup des supermarchés pour des raisons pratiques.



C'est justement pour répondre à ce besoin de praticité, que Bernadette a créé son atelier. Elle partage que des fabrications simples à faire chez soi. Comme beaucoup le savent les produits achetés en supermarché sont souvent issus de la filière pétro-chimique. Leurs impacts sont aussi délétères pour la biodiversité que pour la santé. Par exemple, la plupart des bases de maquillage que l'on trouve pour les jeunes contiennent des produits mauvais pour la peau, le rouge à lèvres assèche les lèvres, etc...

Un rouge à lèvres fait-maison, qui nourrit la peau, confectionné qu'avec des produits naturels et locaux, ça vous dit ?

Et si l'on pouvait à la fois prendre soin de sa santé, de son apparence, et de l'environnement ? ...

Il est important de savoir qu'une peau en bonne santé possède une fine couche lipidique « grasse » qui lui permet de jouer son rôle principal de barrière contre les corps étrangers. Elle lui confère également son élasticité propre à la jeunesse. Préserver cette pellicule grasse sur la peau est donc essentiel. Et il est préférable de le faire avec des produits adaptés et naturels. Pour Bernadette, « faire ses cosmétiques soi-même c'est 100% gagnant et 100% meilleur, car il y a des choses simples qui sont très efficaces ».

Les familles participantes se sont alors retroussées les manches pour créer des produits utiles pour tous les âges en fonction des besoins spécifiques de chacun. Ce fut en même temps l'occasion de découvrir les vertus des plantes de nos jardins. Rouge à lèvres à la fraise, masques pour le visage à l'avoine, peeling (gommage) au vinaigre et à l'amande en poudre, macérâts huileux d'hélichryse, extraction de gel hydratant d'aloé vera, produit pour le rasage, etc..



Puis vint le moment de tester les cosmétiques réalisés, empli de complicité, ça a été l'occasion de créer une proximité et un partage humain très apprécié. C'était aussi une façon de prendre soin de soi et de se donner de la douceur. Un temps que l'on n'a pas forcément l'habitude de s'octroyer...

Dans la confection de ces cosmétiques, chacun avait son rôle dans les différents ateliers. Le groupe s'est animé pour se répartir dans la pièce. Très vite ce fut l'effervescence. Les enfants jouaient aux petits chimistes en participant aux préparations, les adultes assuraient le rôle de référents, ou bien étaient assignés aux étapes les plus délicates comme la gestion du bain marie ou les transferts. Un sentiment de joie s'est très vite fait ressentir, que les sourires venaient confirmer. Dans ce moment de vie partagée, ou les familles se mélangeaient en même temps que les ingrédients, tout le monde a trouvé sa place.



Les participants se souviendront de l'odeur surprenante du spray d'eau florale de romarin qui a déclenché l'hilarité générale. Effectivement, on n'utilise pas cette plante que pour faire la cuisine ! C'est une plante tonique qui aide à la concentration et à la mémoire, elle est également purifiante et aide à la réparation de la peau.

Cet atelier était très riche de connaissances, apportées par Bernadette. Les participants ont été étonnés d'apprendre que l'argile pouvait être utilisée pour nettoyer la peau, et pouvait même se substituer au savon. Également, ils ont découvert que la peau des hommes était 20% plus épaisse que celle des femmes, et un peu plus grasse naturellement. Ce qui fait du savon d'alep une solution parfaitement adaptée à ces messieurs. Les parents ont aussi réagi à l'évocation du liniment, un produit habituellement utilisé pour changer les bébés, qui peut tout aussi bien faire office de démaquillant. En plus, on peut le fabriquer soi-même en mélangeant huile, eau de chaux et cire d'abeille.

Les « bases » utilisées pour tous ces produits cosmétiques sont généralement l'huile, l'eau florale ou encore le vinaigre qui respecte le pH naturellement acide de la peau. Il est possible de trouver la majorité des produits en magasins bio ou dans son jardin, mais Bernadette a aussi partagé deux sites en ligne où l'on peut se procurer le nécessaire : « Aroma-zone » et « Compagnie des sens ».



Une préparation très simple à tester chez vous ?

Le petit-lait d'avoine, c'est super facile !

Dans une gaze, enfermez des flocons d'avoine. Trempez ensuite le pochon dans de l'eau tiède. Laissez l'avoine se ramollir puis pressez le pochon au-dessus de vos mains. Vous obtiendrez un petit lait d'avoine pour hydrater vos mains, avec plein d'autres vertus. En effet, l'avoine en plus d'apporter beaucoup d'énergie quand on la consomme au petit déjeuner le matin, est nourrissante et adoucissante pour la peau.



L'atelier proposé par Bernadette, était vivant et plein d'astuces à refaire chez soi, accessibles à tous. C'est d'ailleurs ce qui a plu aux familles qui ont apprécié cette simplicité : « Le macérât huileux on peut le faire dès à présent, puisque c'est simple on va le faire, on a déjà tout. ». Les enfants aussi ont adoré : « C'était top, très agréable, ça sentait bon ! » . « Un petit temps bien être que l'on n'a pas l'habitude de s'octroyer », confie un papa. « Le timing est bon, pour Noël faire les petits cadeaux », se réjouit une maman !

Enfin même si tout le monde n'utilisait pas de cosmétiques à la maison, c'était un bon moment qui a donné des idées d'activités à faire en famille, rigolotes, bonnes pour la santé et pour la biodiversité !

Prochain défi le samedi 9 décembre à Saint-Pierre-ville, sur le thème du verger collectif, avec Arnaud Vens de l'association « Terre et Humanisme ».

Animatrice : Bernadette GIAUFRET
(association La Rose et l'Hellébore)
Article et photos : Alexis RICHARD