

PETIT GRIMOIRE
DES COSMÉTIQUES MAISON
des TRAPPEUSES

à fleur de pots

Marie Beaupré,
Mariane Gaudreau
et Audrey Woods



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME
Une société de Québecor Média

Édition: Sophie Aumais
Graphisme: Olivier Cochard
Photographie: Marjorie Guindon
Assistance à la photographie: Audrey Belval
et Simon Lecouturier
Stylisme: Karine Blackburn
Maquilleuses: Jacinthe Benoit
et Martine L'Heureux
Vêtements: Meemoza et Lait de Poule
Illustrations: Justine Bourguignon-Tétreault
et Olivier Cochard
Infographie: Nicole Lafond
Révision: Sylvie Massariol

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et
Archives Canada

Beaupré, Marie, auteur

À fleur de pots : petit grimoire des cosmétiques
maison des Trappeuses / Marie Beaupré, Mariane
Gaudreau, Audrey Woods.

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-7619-5112-8

1. Peau - Soins et hygiène. 2. Face - Soins et
hygiène. 3. Cheveux - Soins et hygiène. I. Gaudreau,
Mariane, 1985-, auteur. II. Woods, Audrey, 1984-
auteur. III. Titre.

RL87.B42 2018 646.7'2 C2018-942136-3

09-18

Imprimé au Canada

© 2018, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (version papier) 978-2-7619-5112-8
ISBN (version numérique) 978-2-7619-5141-8

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone : 450-640-1237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Commandes:
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du Québec
pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement
du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada
pour nos activités d'édition.



S o m m a i r e

Avant-propos 8

Introduction 10

Chapitre 1

*Pourquoi se donner l'trouble
de fabriquer ses cosmétiques ?* 13

Raison n° 1 : pour savoir ce qu'on met sur notre peau 15

Raison n° 2 : pour la pérennité de l'environnement 20

Raison n° 3 : pour s'émanciper 21

Raison n° 4 : pour économiser 24

Chapitre 2

De 500 ingrédients à 12! 29

1. Les huiles végétales 31

2. Les beurres végétaux 39

3. Les cires 40

4. Le bicarbonate de soude (ou de sodium) 42

5. Les féculs 44

6. Les vinaigres 45

7. Les exfoliants naturels 46

8. Les argiles 48

9. L'oxyde de zinc 51

10. L'eau de chaux 51

11. Les hydrolats 52

12. Les huiles essentielles 53

Chapitre 3

Baby steps dans le monde

du « fait soi-même »	61
Les bons mots	63
Les bons outils	70
Les erreurs de débutante	75

Chapitre 4

Soins cosmétiques minimalistes 83 |

La routine de soin minimaliste : nettoyer et protéger	85
En route vers l'autonomie : l'adaptabilité des recettes	88
Les bonnes combinaisons d'ingrédients selon vos besoins	90
Les soins pour le visage	92
Les huiles nettoyantes	92
<i>Huile nettoyante « grosse job »</i>	93
<i>Nettoyant « p'tite jobine »</i>	94
Le liniment oléocalcaire	98
<i>Liniment maison</i>	98
Les lotions toniques	100
<i>Lotion tonique du rat marin</i>	101
<i>Lotion tonique florale Tropicana</i>	102
Les masques à l'argile	104
<i>Masques de terre pour peau normale/sensible</i>	104
<i>... et pour peau mixte/grasse</i>	105
<i>Masque Oompa Loompa</i>	106
Les exfoliants	108
<i>Pâte exfoliante lissante espresso</i>	109
<i>Pâte exfoliante minute bic et miel</i>	109
<i>Beurre fouetté exfoliant Flower Power</i>	110
Les sérums	112
<i>Sérum à toutes les sauces</i>	112

Les beurres	114
<i>Beurre d'été, tout léger, tout léger</i>	114
<i>Beurre du Septentrion</i>	116
Les baumes	117
<i>Baume Fin de session</i>	117
<i>Baume Babines</i>	118
Les soins pour le corps	120
Les exfoliants	120
<i>Exfoliant Café crème de menthe</i>	122
<i>Exfoliant Le p'tit déj' grano</i>	122
<i>Beurre fouetté exfoliant pavot-pamplemousse</i>	124
Les beurres nourrissants	126
<i>Beurre corporel Fastoche</i>	126
Les pains nourrissants	128
<i>P'tits Gâteaux pour la peau</i>	128
Les produits de bain	130
<i>Lait de bain Cléopâtre 2.0</i>	130
<i>Truffes de bain choco-chill</i>	132
<i>Sel de bain détente</i>	133
Les soins capillaires	134
L'approche no poo	134
Les poudres nettoyantes végétales et minérales	136
<i>Sans-poing de sorcière</i>	138
Les shampoings secs	140
<i>Shampooing sec Adios cheveux Belle Province !</i>	140
Les sérums	142
<i>Sérum tout risque</i>	142
Les antfrisottis pour cheveux bouclés	143
<i>Gel miracle aux graines de lin</i>	144
Les revitalisants sans rinçage aux plantes	146
<i>Revitalisant fortifiant Louis Cyr</i>	146

Chapitre 5

<i>La pharmacie naturelle</i>	149
La bouche	151
<i>Dentifrice au coco</i>	152
<i>Poudre blanchissante pour un sourire aveuglant (ou presque)</i>	155
Les «partys» intimes	156
<i>Huile à massage sexuel</i>	156
<i>Lubrifiant choco-lit</i>	157
Les d'sous d'bras	158
Les ingrédients «anti-pu»	158
<i>Déo liquide pour d'sous d'bras sensibles</i>	159
<i>Déo solide pour aisselles naturelles</i>	160
Le soleil	162
<i>Beurre protection solaire chocolaté</i>	162
<i>Beurre apaisant après-soleil</i>	166
Les bibittes	167
<i>Huile chasse-bibittes</i>	167
<i>Onguent antidémangeaison</i>	168
Les petits maux	171
<i>Baume décongestionnant boréal</i>	171
<i>Sirop casse-grippe et chasse-rhume</i>	172
<i>Eau saline pour nez bouchés</i>	174
<i>Huile musculaire du lynx</i>	176
<i>Baume réparateur tout usage</i>	177
<i>Vaporisateur beaux dodos</i>	178
<i>Huile apaisante Mal de bloc</i>	180
Références	182
Remerciements	183

A v a n t - p r o p o s

Les Trappeuses... ça mange quoi en hiver?

Les Trappeuses est un blogue collaboratif, entièrement féminin, né d'un désir d'inspirer les gens à consommer plus sainement et intelligemment. Il s'agit d'une des plus importantes plateformes web écoresponsables de la francophonie. Le blogue a pour mission de faire découvrir divers modes de consommation responsable (zéro déchet, locavorisme, zéro gaspillage, minimalisme, végéta*isme, entre autres) en partageant trouvailles, recettes, trucs et astuces.

La réputation des Trappeuses repose surtout sur l'accessibilité et la qualité de leurs recettes de produits corporels simples, inspirées de l'herboristerie et des connaissances traditionnelles. Véritables sorcières des temps modernes, elles ont su, dès les balbutiements de leur projet en 2014, gagner la confiance de leur lectorat par leur rigueur scientifique, leur ton léger et leur approche non culpabilisante. Les Trappeuses offrent une belle porte d'entrée vers un mode de vie à saveur «grano-chic», pour toutes les personnes qui souhaitent réduire leur empreinte écologique, un petit geste à la fois.

Qui sont les filles derrière Les Trappeuses ? Marie Beaupré, Mariane Gaudreau et Audrey Woods sont des femmes des bois (et de ville!) bien de leur temps. Elles ne parcourent pas la forêt pour y trapper des animaux, loin de là, mais fouillent plutôt l'internet et les livres à la recherche d'idées écolos et de savoirs ancestraux, pour ensuite les partager à leur sauce féministe et humoristique. Mi-sorcières, mi-vulgarisatrices, les trois jeunes femmes offrent surtout des recettes de cosmétiques et de remèdes maison accessibles pour la femme moderne qui ne désire pas se compliquer la vie.

Récemment, Les Trappeuses ont aussi lancé leur boutique en ligne, Les Mauvaises Herbes. On y trouve des plantes médicinales, des matières premières pour la fabrication de cosmétiques maison ainsi qu'une foule d'accessoires durables et de produits pour mettre en pratique un mode de vie simple et à faible impact sur l'environnement.

lestrappeuses.ca

les-mauvaisesherbes.com

les TRAPPEUSES



Marie

Après avoir enchaîné les déménagements, Marie est retournée vivre dans sa région natale, les Cantons-de-l'Est. Détentrice d'un baccalauréat en écologie et amante de la nature depuis toujours, elle a bifurqué vers le monde communautaire et œuvre maintenant à titre de directrice générale d'un organisme sans but lucratif de développement rural. Elle développe des projets structurants pour sa région de jour, et des recettes ou des articles pour Les Trappeuses de soir. Passionnée et « pas arrêtable », Marie est toujours convaincue qu'elle peut tout faire elle-même, ce qui facilite sa transition vers un mode de vie plus simple et écologique.

Mariane

Mariane a grandi dans le petit village de Cacouna, dans le Bas-Saint-Laurent. En 2012, elle a entamé des études de 3^e cycle en archéologie. Elle se passionne pour la recherche collaborative qui vise à intégrer les sciences autochtones et occidentales dans le but de produire des connaissances plus riches et diversifiées. Son parcours universitaire l'a amenée à découvrir la grande richesse des plantes médicinales.

Depuis, elle en mange (littéralement)! Sa préoccupation pour la pérennité de l'environnement la motive à adopter un mode de vie en accord avec ses valeurs, soit un mélange de pratiques zéro déchet et d'alimentation végé.

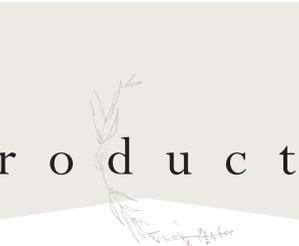


Audrey

Originaire de Sainte-Rose (Laval), Audrey s'émerveille devant tout ce qu'offre la nature. Sa maîtrise en anthropologie et son travail en archéologie, en plus de lui faire découvrir la voracité des mouches de la forêt boréale, lui ont permis d'entrer en contact avec différentes connaissances autochtones et européennes ancestrales. Ses expériences l'ont menée à développer un fort intérêt pour le fait main. Audrey aime créer des recettes (particulièrement les chasse-moustique, ha! ha!). Son intérêt pour les plantes médicinales et les huiles essentielles ne cesse de grandir : sans rejeter la médecine occidentale, elle adore apprendre et profiter des propriétés guérissantes des plantes.



Note : Étant donné la prédominance féminine du lectorat des Trappeuses, les auteures ont choisi l'emploi du féminin dans ce livre.



I n t r o d u c t i o n

La fabrication maison de produits pour le corps est en pleine croissance au Québec. Répondant aux besoins particuliers de plusieurs modes de consommation responsable – tels que la consommation de produits locaux, la réduction des déchets à la source, la diminution des possessions matérielles et le véganisme (le refus de l'exploitation animale) –, le DIY (*Do It Yourself* ou «fait soi-même») représente une belle avenue pour les personnes qui cherchent des solutions de rechange aux produits industriels et qui souhaitent diminuer leur consommation en général. Fabriquer ses cosmétiques permet de réduire son empreinte écologique, de s'assurer que les produits dont on s'enduit le corps sont sécuritaires et, par la bande, d'économiser. C'est aussi une belle manière de renouer avec un monde de connaissances ancestrales par l'utilisation des plantes médicinales et l'apprentissage des savoir-faire d'antan (*wink wink*, savon de pays!).

Notre livre se veut une sorte de petit grimoire moderne: une introduction au merveilleux monde de la fabrication de produits de soin maison, sous un angle minimaliste et zéro déchet. Il est construit autour de l'idée qu'avec une douzaine d'ingrédients de base seulement (dont la plupart peuvent s'acheter en vrac, et près de la moitié se trouve fort probablement déjà dans votre garde-manger!), il est possible de fabriquer la quasi-entièreté de son armoire de toilette. Fidèles à notre style, nous vous proposons de fabriquer vos cosmétiques, sans vous casser le bécik: des recettes simples, sans flafra et accessibles, tant aux néophytes qu'aux habituées des cosmétiques maison.

Ici, vous ne vous égarerez pas dans un livre de 300 recettes aux ingrédients spécialisés. Notre approche met plutôt de l'avant la polyvalence et l'autonomie en proposant des canevas de recettes que vous pourrez ensuite personnaliser selon vos besoins. Saviez-vous qu'un même canevas peut à la fois servir de sérum pour le visage, d'huile corporelle et d'huile capillaire? Oui, oui! C'est en approfondissant vos connaissances sur les propriétés des différents ingrédients que vous pourrez adapter nos canevas à vos besoins particuliers (par exemple, pour concevoir un soin visage pour peau mature ou une huile pour cheveux secs).

Ce petit guide vous permet non seulement de développer votre autonomie en matière de fabrication de cosmétiques simples, mais aussi d'aiguiser votre esprit critique et de réévaluer vos propres besoins en matière de soins cosmétiques.

On vous guide pas à pas !

Dans le chapitre 1, on répond à toutes celles qui se demandent pourquoi se donner l'trouble de fabriquer ses cosmétiques, alors même que les tablettes des grandes surfaces en sont bien remplies ! Oui, c'est en partie parce qu'on aime vraiment ça, ha ! ha ! Mais, croyez-nous, nul besoin de partager une passion pour l'herboristerie pour se lancer dans le projet ; les raisons écologiques, de santé et économiques suffisent !

Le chapitre 2 est la portion du livre où l'on vous dévoile les 12 ingrédients (ou catégories d'ingrédients) fétiches, avec leurs propriétés et leurs utilités. Ils vous permettront de réaliser toutes les recettes du chapitre 4. Pour chaque catégorie d'ingrédients, nous vous présenterons notre ingrédient chouchou, soit le plus polyvalent de sa catégorie.

Au chapitre 3, nous passons en revue tout (ou presque !) ce que vous devez savoir avant de vous lancer dans la fabrication de vos produits pour le corps. On y présente d'abord la nomenclature, soit les termes techniques du monde des cosmétiques, pour s'assurer d'être toutes sur la même longueur d'onde et ainsi rectifier quelques confusions répandues : onguent, beurre et baume sont-ils synonymes ? Quelle est la différence entre une crème et un beurre ? On présente ensuite un petit guide des outils nécessaires à la fabrication de vos produits maison, puis on conclut en vous signalant les principales « erreurs de débutante » et les pièges à éviter.

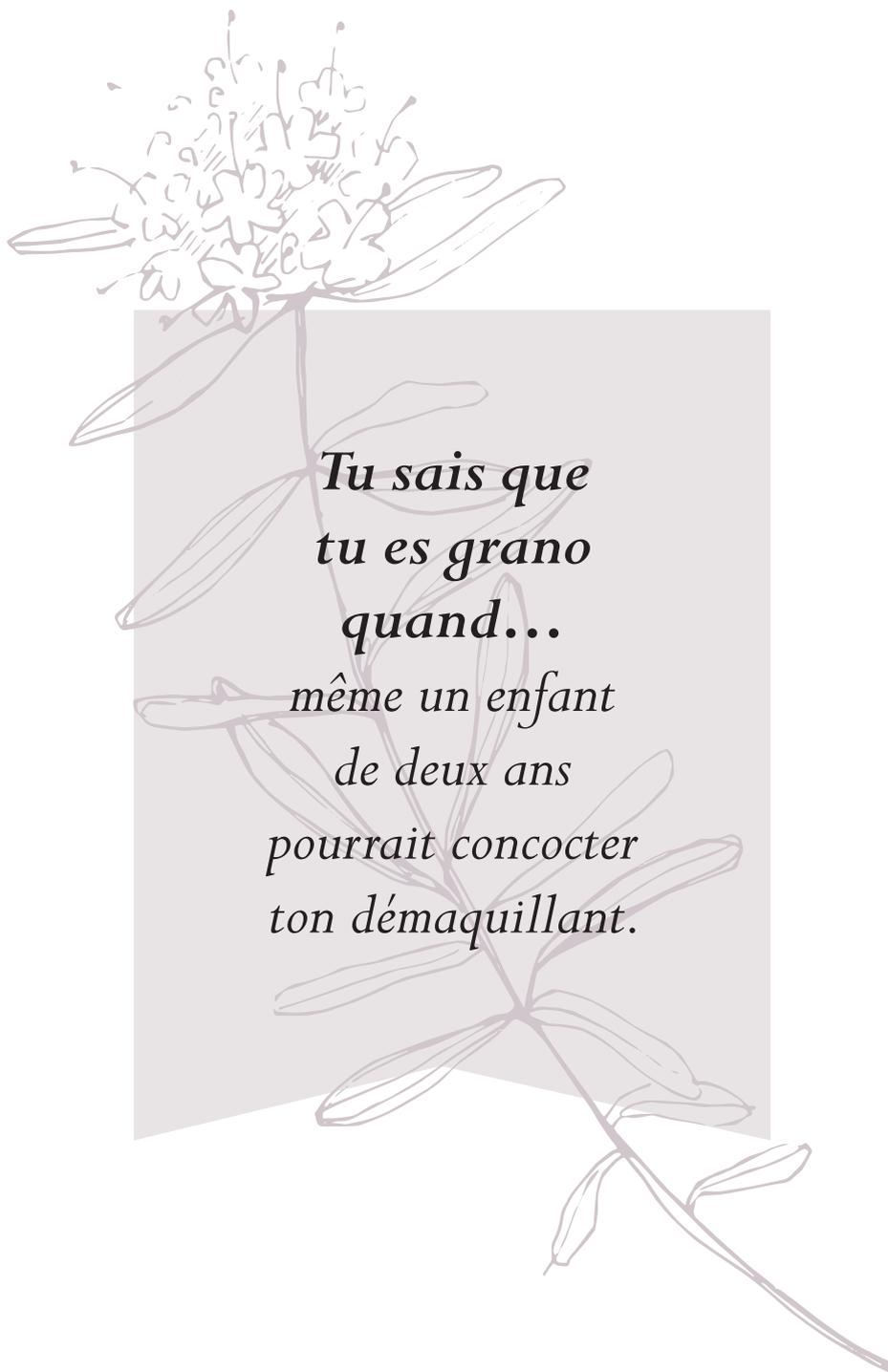
Le chapitre 4 plonge dans le vif du sujet. C'est ici que vous trouverez nos recettes de cosmétiques classés selon les parties du corps sur lesquelles ils sont utilisés (visage, corps et cheveux), puis selon la chronologie habituelle d'une routine de soin, c'est-à-dire nettoyer d'abord, protéger ensuite (par protéger, on entend hydrater et nourrir la peau). Or, retenez que certaines recettes font aussi office de canevas et que ces derniers peuvent être adaptés à toutes les sauces (ou presque).

Finalement, le chapitre 5 s'éloigne un peu de nos 12 ingrédients de base, mais apporte une belle complémentarité aux soins du chapitre 4, puisqu'on abordera le côté « pharmaceutique » des produits DIY. On y présente nos recettes classiques de dentifrice, de déodorant, de beurre de protection solaire, de chasse-moustiques, etc. On y dévoile aussi nos plantes médicinales préférées et on vous explique comment les transformer en remèdes polyvalents pour répondre aux p'tits maux de tous les jours. Sur ce, bonne lecture !





POURQUOI
SE DONNER
L'TROUBLE DE
FABRIQUER SES
COSMÉTIQUES ?



*Tu sais que
tu es grano
quand...
même un enfant
de deux ans
pourrait concocter
ton démaquillant.*



1 POURQUOI SE DONNER L'TROUBLE DE FABRIQUER SES COSMÉTIQUES ?

On pourrait comparer la fabrication des produits corporels à la cuisine. Les nutritionnistes nous répètent souvent de préparer nos repas à partir d'ingrédients sains et d'éviter autant que possible les produits transformés. Pourquoi serait-ce différent pour les cosmétiques ? N'y a-t-il pas une partie de ce qu'on se badigeonne qui finit absorbée par la peau ? Si on veut connaître le contenu de nos produits, ainsi que la qualité et la provenance de leurs ingrédients, la meilleure manière reste de prendre en main leur fabrication. Vous savez cuisiner un gâteau ? Vous avez déjà tout le talent nécessaire pour préparer votre premier beurre corporel. Juré craché !

Concrètement, il existe plusieurs avantages à fabriquer ses propres produits corporels. Les principaux sont la santé, l'environnement, l'autonomie et l'économie.

« Des cosmétiques ? Mais je me maquille même pas ! »

Cosmétique n'est pas synonyme de maquillage ! On appelle « cosmétique » tout produit que l'on applique sur notre corps, que ce soit du shampoing, du déodorant, du maquillage ou de la crème hydratante.

Raison n° 1 : pour savoir ce qu'on met sur notre peau

La femme occidentale moyenne appliquerait quotidiennement sur son corps – attachez votre tuque – 500 ingrédients différents ! Ce nombre peut sembler démesuré, mais un simple coup d'œil aux longues listes d'ingrédients des produits conventionnels (shampoing, revitalisant, démêlant à cheveux, savon, produit coiffant, nettoyant pour le visage, eau tonique, crème de jour, de nuit, contour des yeux, mascara, cache-cernes, rouge à lèvres...) suffit à nous faire douter de la pertinence de tous ces ingrédients... et de tous ces produits !