



L'ASCEE vous propose de participer à

Un atelier « 100 % fabrication de cosmétiques naturels »

Jeudi 8 février 2017 de 14 h à 17 h.

Un premier atelier cosmétiques naturels a eu lieu le 25 octobre dernier. Il a permis aux participants d'être sensibilisés à toutes les offres de cosmétiques du marché et a permis de repérer les produits les moins néfastes pour la santé et pour la planète.

Ce second atelier, animé par Myriam Grim de l'Association Au Fil des Séounes, va permettre à chacun de fabriquer les cosmétiques suivants de manière naturelle :

- un démaquillant
- un dentifrice
- un déodorant
- une crème de jour

Cette activité est uniquement ouverte aux adhérents ASCEE.
L'activité est limitée à 12 participants.

Tarif de l'activité : 7 € à la charge de chaque participant

Inscription avant le 26 janvier 2018.

Paiement à l'inscription (chèque à l'ordre de l'ASCEE 47)

L'activité sera réalisée salle 31 à la DDT (avenue de Colmar à Agen).

(Attention : les agents en poste sur place qui s'inscrivent devront poser une demi-journée de congés !!)

ASCEE 47 - Bulletin réponse - Atelier 100 % cosmétiques naturels

| NOM Prénom | Service | Téléphone et mail |
|------------|---------|-------------------|
| | | |
| | | |

Inscription à retourner à Muriel Capello – STD (05 53 69 33 06 – porte 209)



Résumé atelier 100 % Cosmétiques Naturels

Rendez-vous était donné ce jeudi après midi 8 février 2018, salle 31 à la DDT 47 pour participer à l'atelier 100 % Cosmétiques Naturels.

12 Ascistes étaient présents autour de Myriam Grim de l'Association Au Fil des Séounes qui était venue animer cette séance : Nathalie Bruckert, Karine Bottin, Gaëlle Hervoir, Audrey Bile, Florence Puig, Marie-Claude Lejeau, Cécile De-Groote, Lucienne Drobenko, Mireille Carreira, Christine Boudou, Marie-Ange Cavichini et Muriel Capello.

Myriam Grim a fait un bref rappel des objectifs de l'Association au Fil des Séounes qui est une association d'éducation à l'environnement pour un développement durable en Lot-et-Garonne. Elle a ensuite rappelé l'intérêt de fabriquer soi-même des cosmétiques naturels : solution simple, ludique et économique, une démarche respectueuse de la santé et de l'environnement et des cosmétiques polyvalents

Puis les travaux pratiques ont débuté.

Premier cosmétique réalisé : une crème pour le visage.

Avec de l'huile végétale, de l'eau florale de la cire d'abeille et de la glycérine, chacune réalise son petit pot de crème de jour en ajoutant sa touche personnelle : quelques gouttes d'huile essentielle de son choix.



Nous fabriquons ensuite un déodorant naturel à base d'huile de coco liquide, de cire d'abeille, de bicarbonate de soude, de féculé et de quelques gouttes d'huile essentielle de notre choix.

Les deux derniers produits à être fabriqués se font bien plus rapidement car il n'y a pas besoin de cuisson.

Nous préparons d'abord un démaquillant biphasé avec uniquement de l'eau florale et de huile végétale, puis un dentifrice avec du bicarbonate, de l'argile blanche et de l'huile essentielle.

L'après midi est passé extrêmement vite et les adhérentes ASCistes ont apprécié ce cours. Elles se sont renseignées sur les endroits où les produits naturels et bio présentés pouvaient être achetés et sur leur prix moyen, sur les possibles adaptations de ces recettes aux types de peau, sur l'utilisation de telle ou telle huile végétale. Certaines se sont inscrites à de prochaines activités proposées par l'association Au Fil des Séounes.

Déodorant Naturel

Ingredients :
 100 g. d'huile de noix de coco liquide 3,85 €
 10 g. de cire d'abeille
 60 g. de bicarbonate de soude
 40 g. de ricule AMYDON DE MAÏS 3,35 €
 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix à choisir parmi les déodorantes (saugé, safran, lavande, palmarosa...) et/ou antiseptiques et rafraîchissantes (citron, litsea, menthe douce, tea-tree...)

Déroulement :
 Faire fondre l'huile de coco et la cire d'abeille au bain marie. Hors du feu ajouter ensuite, cuillère par cuillère, le bicarbonate de soude et la ricule, tout en fouettant pour qu'aucun grumeau ne se forme. Ajouter ensuite les huiles essentielles.
 Mélangez une fois le tout et verser dans des moules. Laissez le déodorant se raffermir (au réfrigérateur ou à l'air ambiant s'il ne fait pas trop chaud) avant de vous en servir. Démoulez et conservez dans un récipient en verre.

Utilisation :
 Appliquez votre déodorant sur vos aisselles, bien faire pénétrer.

Recettes déco express :
 -On peut simplement étaler un peu de lait corporel, ou crème sous les bras et tamponner de bicarbonate de soude fin, très efficace !!!
 Ou appliquer 1 goutte d'huile essentielle de palmarosa diluée dans 1 à 2 gouttes d'huiles végétales.



Géraldine BELLANGER, Présidente





10 retours de questionnaires sur 12 envoyés.

| Questions posées aux participants | Moyenne Note sur 10 | Résumé des Observations des participants |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1- Avez-vous apprécié la réalisation des 4 produits cosmétiques naturels ? | 9,4 | <ul style="list-style-type: none"> - très facile à faire - atelier très convivial et enrichissant, organisation parfaite et animatrice très disponible, échanges avec les participantes constructifs. - choix des produits fabriqués pertinent ; participantes ont eu la possibilité de pouvoir manipuler elles-mêmes - bien amusée |
| 2- Après avoir testé chez vous vos réalisations, que pensez-vous de ces produits naturels ? | 7 | <ul style="list-style-type: none"> - Très bien - Tout adopté sauf déo un peu trop dur ; dentifrice (sec), démaquillant et crème : top. Mais odeur un peu forte : à refaire avec eau de source - Petit bémol sur aspect olfactif parfois (odeur neutre à privilégier ! qd possible) - satisfaite déo, crème, lotion, mais pas trop dentifrice - déodorant un peu sec et un peu dur (à mettre dans moule souple) - dentifrice un peu trop salé - pas tout testé |
| 3- Pensez vous donner une suite à cette activité : création de produits naturels, achat de produits de base ? | 10 | <ul style="list-style-type: none"> - Oui - oui dès que j'aurai les composants (mais pas tout) - priorité démaquillant simple et facile de fabrication - réalisera la majorité des produits à part peut être le dentifrice moins convaincant - Oui, fabrication à domicile - Oui, pense refaire produits de l'atelier |
| 4- La durée de l'atelier était elle trop longue, trop courte, adaptée ? | 10 | - Adaptée |
| 5- Pouvez vous donner une note globale à cette activité ? | 9 | <ul style="list-style-type: none"> - Ok pour renouveler l'expérience - très intéressant et très bien animée - animatrice a pris le temps de donner des infos complémentaires |

Merci de terminer ce questionnaire en nous faisant part de vos souhaits pour les projets d'ateliers suivants envisagés par l'ASCEE dans les mois à venir dans le cadre du DD.

| Seriez vous intéressés par | oui | non | Observations |
|-----------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Atelier cuisine végétarienne | 8 | 1 | 1 sans réponse |
| Atelier jardinage/potager bio | 6 | 3 | 1 sans réponse - Oui, si adapté à petits espace (voire culture en pot ou en bac) - proposition : hôtel à insectes |
| Atelier 100 % récup | 10 | 0 | |
| Autre : à préciser | / | / | Fabriquer des savons (bio et HE) Utilisation de produits naturels en matière de santé Produits d'entretien maison (x2) Travaux d'aiguilles, vannerie, bricolage |

Avez vous une autre observation ou proposition d'activité à nous soumettre dans le cadre du DD :

Néant