



Fabriquer ses cosmétiques grâce à son jardin

Tendance. Romarin, bleuet, calendula ou lavande, la plupart des plantes « beauté » poussent au jardin. Aurélie Valtat livre ses conseils et astuces.

Pour faire bouger les lignes face à l'urgence climatique, certains choisissent la désobéissance civile. Parce que chaque geste compte, pourquoi ne pas commencer par pratiquer la désobéissance jardinière. En cultivant l'ortie par exemple.

Pas seulement parce qu'elle attire les papillons. Dans le cas qui nous intéresse, ce serait plutôt parce que ses vertus cosmétiques en font un excellent substitut aux produits de beauté industriels. Et donc une alliée de choix pour limiter son impact sur l'environnement.

« Beautanique »

C'est tout l'objet de l'ouvrage d'Aurélie Valtat (1) qui s'intéresse au pourquoi et au comment de la fabrication maison de produits d'hygiène quotidienne à partir de plantes locales, qu'il s'agisse de crèmes, de savons ou de dentifrices. Diplomate à la ville, Aurélie est « Beautaniste » au jardin, et elle explique : « **Quand vous achetez une crème ou une lotion dans le commerce, vous achetez 15 % d'actifs et 85 % d'eau. Mais vous achetez aussi du CO₂, celui que génèrent la production, le transport, le packaging...** »

Rien de tout cela lorsqu'on utilise les plantes de son jardin. Et la matière



Pour vanter les vertus de la cosmétique faite maison, Aurélie Valtat ne manque pas d'arguments. | PHOTO : LILIANE MAURANNE

première – 100 % traçable – ne manque pas : « **Outre l'ortie – un formidable reminéralisant, aussi souverain pour les peaux à tendance grasse que contre la chute des cheveux –, nous avons la pâquerette (aux ver-**

tus raffermissantes), l'hélichryse italienne (contre les rides), la camomille romaine (pour les peaux sèches et sensibles), l'aloé vera (un hydratant tout-terrain que l'on peut cultiver en pot...) »

Mais pour Aurélie, le « must » reste le calendula : « **Il pousse tout seul, se sème tout seul, tolère tout type de sols et c'est la plante de la peau par excellence (régénérante, cicatrisante, anti-inflammatoire...)** »

Bien sûr, il ne s'agit pas de tout fabriquer soi-même d'emblée. Mais gageons que l'on pourrait facilement se piquer au jeu : « **Rien de plus simple que de réaliser une eau florale ou mieux encore un macérat huileux. Il suffit de laisser tremper la plante de son choix dans une huile végétale quelques semaines pour obtenir l'huile de soin juste faite pour (et par) vous.** »

Envie de vous lancer ? Ça tombe bien : la plupart des plantes des jardins qui vous seront utiles se sèment en ce moment !

Ch. T.

(1) *Fabriquer huiles, savons, dentifrices... à base de plantes locales*, Aurélie Valtat, Ulmer, Coll. Résiliences (15,90 €)

