

## Ma Cosmétique Minimaliste

Pauline Dehecq, ingénieure et biochimiste, créatrice de l'atelier de cosmétiques naturels *Mademoiselle Biloba* à Lille



### Le guide expert des cosmétiques maison – 3 à 7 ingrédients, pas plus !

Dans une autre vie, **Pauline Dehecq, ingénieure et biochimiste**, a travaillé pour l'industrie cosmétique. Elle sait parfaitement ce qu'il ne faut jamais appliquer sur sa peau : huiles minérales dérivés du pétrole, silicones polluants, tensio-actifs irritants...

Dans ce guide, elle propose l'exact opposé : fabriquer ses **propres cosmétiques avec seulement 3 à 7 ingrédients 100% naturels** qui respectent la peau et l'environnement.

C'est cela la cosmétique MI-NI-MA-LISTE.

### 50 recettes simples pour toute la famille

La cosmétique minimaliste de Pauline Dehecq invite chaque personne à réduire sa consommation et innove en faisant beaucoup avec très peu. Le livre réunit **50 formulations cosmétiques ultra-courtes, personnalisables**, sans produits de synthèse dérivés de la pétrochimie et sans perturbateurs endocriniens : *sérum œil de biche, eau démaquillante double face, masque visage bas les pores, cold cream winter is coming, gel hygiène haut les mains, rouge à lèvres big bisous...*

Des **recettes efficaces pour toute la famille** (des soins spécifiques aux hommes et aux bébés sont

### BATTLE ROUGE À LÈVRES

#### MAISON

BEURRES VÉGÉTAUX  
+ HUILES VÉGÉTALES:  
ENVIRON 70 %  
Nourrit, répare, protège

CIRES VÉGÉTALES  
OU ANIMALES:  
CIRE D'ABEILLE,  
CIRE DE CARNAUBA,  
CIRE DE CANDELILLA:  
ENVIRON 20 %  
Agent durcisseur

PIGMENTS MINÉRAUX  
100 % NATURELS  
ENVIRON 10 %

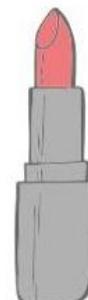
VITAMINE E: 0,1 %  
Conservateur naturel  
issu de l'huile  
de tournesol

#### CONVENTIONNEL

HUILES MINÉRALES  
ET PARAFFINE (PÉTROCHIMIE),  
SILICONES: ENVIRON 70 %  
Huiles occlusives,  
huiles « mortes » sans aucune  
propriétés nourrissantes,  
toxiques en cas d'ingestion (effet  
d'accumulation dans l'estomac),  
dessèchent les lèvres...

CIRES MINÉRALES (PÉTROCHIMIE):  
ENVIRON 20 %  
Matière « fossile » polluante,  
a les mêmes effets négatifs que  
les huiles minérales

PIGMENTS SYNTHÉTIQUES  
COMME LES COLORANTS AZOÏQUES:  
ENVIRON 10 %  
Allergènes, aggravent  
les troubles de la  
concentration  
et l'hyperactivité, soupçonnés  
d'être cancérigène



proposés) en un tournemain, et avec une sélection réduite d'ingrédients.

Le + ? La plupart des ustensiles nécessaires à la réalisation de ces recettes sont déjà dans les placards : cuillère en bois, poêle, petite passoire fine, bol, etc.



**MASQUE VISAGE  
BAS LES PORES**

*Purifier sa peau, on aime ça ! Si en plus on la débarrasse de la pollution, on l'exfolie légèrement et on l'aide à resserrer ses pores, on aime encore plus ! C'est tout ce que fait ce masque enrichi en huile essentielle de géranium qui tonifie l'épiderme.*

**5 minutes**  
Pour un masque visage minute

**INGRÉDIENTS**

**Une argile au choix**  
5 c. à s. rases  
> PEAU GRASSE, MIXTE À IMPERFECTIONS : argile verte  
> PEAU SENSIBLE, FRAGILE : argile blanche  
> PEAU TENDRE : argile rouge

**Un hydrolat au choix**  
3 c. à s.  
> TOUTS TYPES DE PEAUX : hydrolat de lavande fine  
> PEAU GRASSE À IMPERFECTIONS : hydrolat de laurier  
> PEAU MATURE : hydrolat de rose  
> PEAU SENSIBLE, RÉACTIVE : hydrolat de camomille

**Huile d'olive**  
½ c. à c.  
**Huile essentielle de géranium**  
1 goutte

- 1 Versez l'argile dans un bol en verre ou en céramique. Ajoutez ensuite, petit à petit, l'hydrolat, tout en mélangeant avec une cuillère en bois ou une petite maryse en silicone.
- 2 Vous devez obtenir une pâte épaissée et lisse, ni trop liquide ni trop dense. Rajoutez un peu d'hydrolat ou d'argile si la texture ne vous semble pas correcte.
- 3 Terminez en ajoutant l'huile d'olive et l'huile essentielle de géranium. Utilisez le masque sans plus attendre !

**Comment l'utiliser ?**

Appliquez en couche épaisse sur le visage en évitant le contour des yeux. Laissez poser 5 à 10 minutes puis rincez à l'eau claire. Le masque ne doit pas sécher sinon il desséchera votre peau. Vaporisez un peu d'eau sur votre visage pour éviter ce phénomène. Cette préparation est à utiliser immédiatement, sans conservateur elle ne peut pas se garder. Vous pouvez réaliser ce soin 1 à 2 fois par mois.

*Chuuut !  
Elle se purifie...*

## Huile reine de beauté : mode d'emploi

- ✓ 30 ml d'une huile végétale au choix
- ✓ 7 goutte d'une huile essentielle au choix
- ✓ 4 gouttes de vitamine E

Mélangez tous les ingrédients un à un dans un bol ou directement dans le flacon.  
Secouez c'est prêt !

« N'investissez pas dans un nombre incalculable d'actifs ou d'ingrédients, partez de ce vous avez puis choisissez vos recettes en fonction de cela. Et n'oubliez pas qu'un même ingrédient peut être réutilisé dans plusieurs recettes. » Pauline Dehecq.

## Une multitude de conseils et d'infos ultra-pratiques

Et pour se lancer encore plus facilement dans la cosmétique minimaliste, l'auteure offre une **multitude de conseils et d'infos ultra-pratiques** :

- Les artifices et les risques de la cosmétique conventionnelle.
- Quel équipement dois-je me procurer ?
- Quelles sont les règles de conservation et d'hygiène de chaque produit ?
- Comment formuler ses formules selon son type de peau et son teint ?
- Quels sont les 5 ingrédients basiques pour tonifier, purifier, hydrater et nourrir ?
- Quelles erreurs de débutant ne dois-je surtout pas faire ?
- Pourquoi il faut oublier les eaux micellaires et par quoi les remplacer ?
- Quelles sont les 10 étapes clés pour transformer sa salle de bain en mode *green* ?

**En bonus** : un test pour découvrir quel est son type de peau et pour savoir quels ingrédients privilégier.



### À propos de l'auteure

**Pauline Dehecq** a travaillé cinq ans dans le secteur des cosmétiques en tant qu'ingénieure. Sensible aux questions de santé et d'écologie, elle a ouvert en 2016 *Mademoiselle Biloba*, le premier atelier de création de cosmétiques naturels à Lille. Le site *mademoiselle-biloba.fr* propose aussi depuis septembre une boutique en ligne.

#### Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

06 98 86 48 21

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

#### *Ma Cosmétique Minimaliste*

**Pauline Dehecq**

Parution 31 octobre 2019

200 pages – Format 16,8 x 23,5 – 16,90 €

ISBN 978-2-36549-375-8