

Marguette présente:

# TON GUIDE *beauté*

## *Green.*



**DÉTOXIQUEZ  
VOTRE TROUSSE  
BEAUTÉ  
EN 5 PETITS PAS !**

- ★ Faites le tri facilement selon vos envies !
- ★ Choisissez mieux grâce à des outils simples !
- ★ Testez quelques recettes de cosmétique maison facile !



*Préface*

Asmae de Take it Green  
vous partage son expérience

Un guide écrit par: Marion DAGUET

# La note légale

Licence d'utilisation et droits:

- Les textes et illustrations de ce guide sont protégés par le droit d'auteur. Il est formellement interdit de reproduire, modifier, et vendre tout ou partie de ce guide sans mon consentement.
- En revanche, vous pouvez proposer ce guide gratuit en téléchargement sur votre blog ou autres supports, à condition de citer la source en l'occurrence ici [Marguette.com](https://marguette.com)

On passe à la suite?  
C'est plus fun!



# Bienvenue !

Alors si vous êtes là c'est certainement que vous vous posez des questions sur ces produits que vous utilisez quotidiennement, depuis des années, dans votre salle de bain? Oui, j'ai raison? humhum 😊

Donc déjà bravo! Vous avez pris conscience qu'il fallait consommer de façon responsable et ça c'est déjà un grand pas et je prédis que ce n'est que le début...

Vous avez peut-être déjà essayé mais par quel bout commencer et comment comprendre ce qu'il se cache derrière toutes ces jolies bouteilles plastiques! Vous vous êtes même peut-être faites avoir par des marques qui jouent très bien le jeu du naturel.

Déculpabilisez, ce n'est pas de votre faute! Le marketing est intelligent c'est tout. Je suis moi-même tombée dans le piège au début... Oui, je suis entrée dans une jolie boutique à l'esprit naturel si plaisant, sans me soucier de lire les étiquettes...

Alors ne vous découragez pas! Lisez votre guide dans lequel vous allez découvrir les 5 étapes pour une salle de bain green digne de ce nom. Des astuces et des outils pour pouvoir dire au revoir à la pétrochimie dans votre routine beauté!

*C'est parti, mon kiki!*



# Présentation

Avant de démarrer, une petite présentation s'impose. Je m'appelle Marion et j'ai créé [Marguette.com](https://marguette.com) en 2016 alors que j'étais moi-même en pleine remise en question dans ma salle de bain. Pour résumer, j'avais pris une grande claque. Mon déclic a été fait le jour où je me suis lancée comme conseillère pour une très belle marque de cosmétique bio française. Nous disposions d'une formation pour apprendre à décrypter les listes INCI (énumération de mots incompréhensibles au dos des produits) et donc à détecter les ingrédients nocifs. Direction ma salle de bain, je chope ma crème hydratante Mixa, celle que j'utilise depuis des années et surprise ces ingrédients à proscrire inscrits au dos de ma crème chouchoute, je vous laisse imaginer pour le reste... S'en est suivi un long cheminement: recherche de solutions alternatives pour les produits cosmétiques et d'hygiène puis désencombrement en piochant des infos à droite à gauche.

J'ai donc lancé ma boîte pour faciliter la démarche de celles qui, comme moi, galèrent aux débuts dans cette masse d'informations. L'idée était simple: un eshop avec une sélection restreinte de produits. Les meilleures alternatives bio et/ou naturelles, éthiques et au maximum Françaises.

Au fil des mois, j'ai donc remplacé chacun de mes produits et je leur ai trouvé une alternative. Ces solutions, je vous les répertories ici dans un seul but: faciliter la démarche pour tous ceux qui s'engagent sur le chemin du green après moi.

**Ma mission: vous aidez à y voir plus clair!**

# Interview d'Asmae de Take it Green



**Parlons de toi : Asmae, tu es la créatrice du blog Take it Green peux-tu te présenter toi et ton blog ?**

Je m'appelle donc Asmae j'ai 28 ans et je suis l'auteure du blog [takeitgreen.fr](http://takeitgreen.fr) depuis maintenant 3 ans. J'ai commencé ma transition vers un mode de consommation plus naturel dans les alentours de 2011 sans vraiment me poser de questions mais c'est en 2013 que tout a changé et que j'ai commencé à me pencher sur la question plus sérieusement. En débutant par la beauté, j'ai, petit à petit, pris conscience de tout ce que je pouvais changer, et depuis toutes ces années j'essaye de m'améliorer en devenant de plus en plus green. Sur le blog je parle de tout, beauté, santé et lifestyle, le tout au naturel ;).

**Quel a été ton déclic ? Ce qui a fait que tu t'es intéressée à la beauté green, que tu y es passée et pourquoi ça te semble important.**

En fait j'ai toujours baigné dans la beauté naturelle, étant marocaine ma mère nous a toujours produit des soins très slow. Côté beauté c'est pareil, huile d'argan et rhassoul était très souvent utilisé à la maison. Puis, forcément, en grandissant je me suis éloignée de tout ça. J'ai été une beauty addict à un degré assez élevé puisque je collectionnais des produits, les amassais dans mes placards et dépensais des fortunes. Puis un jour je suis tombée sur un livre, *The Green Beauty Guide* de Julie Gabriel. Et là j'ai compris de tout ce qui se cachait derrière nos produits de beauté. J'ai compris que les industriels ne se souciaient guère de notre santé face au profit. Et j'ai continué à lire, me renseigner, jusqu'à être absolument convaincue qu'il était essentiel de choisir des produits plus sains.

Aujourd'hui avec toutes ces informations en notre possession, on ne peut décemment plus choisir des produits de beauté nocif pour notre santé, pour la planète et pour les animaux.

### **Comment choisis-tu tes produits ?**

Comme je suis toutes mes marques, mes e-shop et mes influenceuses préférés sur Instagram, je vois passer énormément de produits et je fais mon choix parmi eux. J'ai aussi la chance de me voir proposer de recevoir des produits très régulièrement. Ce qui compte pour moi c'est une composition irréprochable, une éthique, un sourcing contrôlé, des efforts sur le packaging et bien évidemment les produits ne doivent pas être testés sur les animaux.

### **Une citation que tu aimes :**

Celle que je me répète souvent concernant tout ce mode de vie que j'ai c'est « Nature peut tout et fait tout ». Pour moi la nature est une source inépuisable de ressource, de force, d'idées, qu'elle est capable de tout. Elle subsiste, vie et prospère sans nous, elle n'a pas besoin de nous. Et je suis toujours en extase devant ses merveilles et sa beauté. C'est pourquoi aujourd'hui j'essaye de donner à ceux qui me lisent les clés pour la préserver.

### **Ce que tu dirais à quelqu'un qui débute ? Tes conseils**

Lorsque l'on débute il faut prendre son temps, tester un peu tout, se faire un avis mais surtout ne pas se précipiter. Et ne pas se comparer aussi ! C'est le meilleur moyen pour baisser les bras, et trouver ce « nouveau » mode de vie compliqué. Il faut y aller étape par étape, petit pas par petit pas comme tu le dis si bien dans ton guide. Trouver un équilibre, faire au mieux, des petits gestes qui ont un sens, et tout ceci accumulé sera déjà un très bon début.

# Sommaire

Ce que vous allez voir dans ce guide:

## Petit pas 1

DÉCRYPTER LES LISTES INCI

## Petit pas 2

TRI ET DÉSEMCOMBREMENT

## Petit pas 3

ALTERNATIVES POUR MOINS  
DE DÉCHET

## Petit pas 4

MIEUX CHOISIR: LES LABELS

## Petit pas 5

LA COSMÉTIQUE MAISON

# ÉTAPE 1 DÉCRYPTER LES LISTES INCI

Savoir lire les listes d'ingrédients, vous permettra de savoir, en toutes connaissances de cause, ce que vous appliquez sur votre peau afin de ne pas vous faire piéger par le marketing, ni par le greenwashing. Un cosmétique conventionnel contient des ingrédients synthétiques qui vont être absorbés par votre peau, c'est quand même important, comme de savoir ce que vous mangez. Certes, le dosage de ces ingrédients est réglementé mais c'est surtout l'effet cocktail qui inquiète d'où la nécessité de les éviter au maximum. On sait qu'en moyenne une femme s'applique quotidiennement 80 composants chimiques... C'est quand même fou quand on sait qu'ils sont inutiles au bien faits de notre peau. La peau ce qui l'intéresse elle, c'est les actifs, pas les silicones ou autres dérivés du pétrole. Et votre santé, n'a certainement pas besoin davantage de perturbateurs endocriniens déjà bien présents dans le quotidien, si on peut les éviter dans les cosmétiques, on ne va pas s'en priver!

## DES OUTILS

- Le site [La vérité sur les cosmétiques](#)
- L'application [Clean Beauty](#)

Sur la page 7, je vous donne une liste de certains ingrédients que vous devez éviter dans vos cosmétiques. Mais bien sûr comme vous ne pouvez retenir tous ces étranges noms.

Voici quelques indications à retenir:

- ne pas se fier à la présence de **représentations végétales** sur l'emballage, c'est peut-être un signe de greenwashing (en gros, on vous fait croire que c'est sain) 🌸
- dans le même sens, les mentions "**0%**" ou "**sans ...**", les produits cleans n'en n'ont pas besoin. C'est aussi du greenwashing.
- En général, méfiez-vous des **chiffres et lettres majuscules** sur la liste INCI
- Les ingrédients sont donnés par **ordre décroissant**: les 5 premiers ingrédients sont les plus présents. En dessous de 1%, le fabricant est libre dans l'ordre à la fin de la liste...
- **CI** suivi d'un chiffre est **colorant** naturel ou pas.

Voici vos premières armes! 💪

Ils décryptent pour vous vos produits (*bien pratique, hein?!*)



# ÉTAPE 1 DÉCRYPTER LES LISTES INCI

Voici une liste, non exhaustive, des ingrédients qu'il est conseillé d'éviter parce qu'ils posent problème:



- HUILES MINÉRALES

Dérivées de la pétrochimie, elles filment la peau, sont comédogènes mais n'apportent aucun bien fait. Nocives pour la peau et l'environnement puisque non biodégradables.

Paraffinum

Petrolatum

Ceresin

Ozokerite

Cera Micro-cristallina

Synthetic wax

- TENSIO-ACTIFS

Procédé de fabrication très polluant. Non biodégradables.

- ◆ Sodium Lauryl Sulfate (SLS)

- ◆ Sodium Laureth Sulfate (SLES)

- ◆ Ammonium Lauryl Sulfate (ALS)

- ◆ PEG-Nombre

- SILICONES

Non-biodégradables. Utilisés pour la sensorialité, ils sont un leurre.

- ◆ -thicone

- ◆ -siloxane

- CONSERVATEURS

- ◆◆ Formol : imidazolidinyl-urea, diazolidinyl-urea, bronopol, bronidox , formaldehyde

- ◆ MCIT & MIT:

Methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone

- ◆◆ -Paraben

- ◆◆ Phénoxyéthanol

- ◆ Triclosan

- ◆◆ BHT BHA

- FILTRES SOLAIRE

- ◆◆ Benzophenone

- ◆◆ Oxybenzone

- ◆◆ 4-Methylbenzylidene Camphre

- ◆◆ Oxybenzone

◆ Perturbateur endocrinien

◆ Allergisant

◆ Irritant

◆ Cancérogène

# ÉTAPE 2 TRI ET DÉSEMCOMBREMENT

Maintenant que vous avez les outils en votre possession, il est temps de passer à l'attaque!

On se remonte les manches, on prend ses outils de l'étape 1 et on y va.

Attention ça va dégager du plastique et du pétrole!

Sortez vos produits et cherchez cette si précieuse liste INCI. Pour certains, ce sera l'emballage que vous aurez peut-être déjà jeté, vous la trouverez sur les sites marchands.

Allons-y:



Parfait!

Je le garde 😊



Moyen

Je l'aime bien.

Je le termine, après  
je le remplace!



Beurk!

Je n'aime pas  
Poubelle (périmé) ou  
je le donne...

- Savon:
- Shampoing:
- Masque:
- Déodorant:
- Dentifrice:
- Crème:
- Huile:
- Gommage:
- Démaquillant:
- Les autres:

Imprime et complète ce tableau 😊

## ÉTAPE 3

# ALTERNATIVES POUR MOINS DE DÉCHETS

Pour limiter les déchets dans la salle de bain, il va falloir **jeter un coup d'œil à la poubelle** pour constater tout ce que vous jeter quotidiennement. Des alternatives existent et quand on vous les donne, bien souvent vous direz "mais pourquoi on me l'a pas dit avant?!". C'est souvent un **investissement de départ** mais pour du **durable**, des solutions économiques puisqu'elles vous accompagnent des années. Fini le: j'utilise et je jette, on laisse place à: j'utilise, je lave et je réutilise. 😊

Pour le reste, on privilégie les emballages recyclables comme le verre ou le carton.









Voici certaines alternatives:









































- |  |   |  |
|--|---|--|
| • Les cotons tiges                     | → | • Le cure-oreilles *                                   |
| • Les tampons                          | → | • La coupe menstruelle *                               |
| • Les cotons jetables                  | → | • Les cotons lavables *                                |
| • Les serviettes hygiéniques jetables  | → | • Les serviettes hygiéniques lavables                  |
|  |   | • Les culottes menstruelle                             |
| • La brosse à dents plastique          | → | • La brosse à dents bambou * ou à tête interchangeable |
| • Bouteille de shampoing et gel douche | → | • Shampoing solide et pain savon*                      |
| • Le déodorant                         | → | • Déo solide* ou pot en verre                          |
| • Le dentifrice                        | → | • Le dentifrice solide *                               |

# ÉTAPE 4

# MIEUX CHOISIR: LES LABELS

Mieux choisir c'est une part savoir décrypter vos cosmétiques, ça c'est ok! Mais aussi savoir ce que signifie tel ou tel label ou mention. Voici un résumé ludique:

	Sans OGM		Packaging eco
	Sans produit ou dérivé animal		Sans huile de palme
	Non testé sur les animaux		Sans pétrochimie
	Naturel		Bio

							
	100%	95%					
							
	95%	95%					
							
	95%	50%					
							
							
							
							
							
	95%						

La non-présence de label ne signifie pas que le produit n'est pas green. Certaines petites marques n'ont simplement pas les moyens financiers.

# ÉTAPE 5

# LA COSMÉTIQUE MAISON

La cosmétique maison peut aussi être une solution pour limiter les ingrédients qui dérangent dans sa salle de bain. Alors attention, il ne s'agit forcément de jouer au petit chimiste, *mais si cela vous chante, c'est tout à fait possible en prenant quelques précautions*. Ici, je vais me contenter de vous donner des exemples de recette très basique à base de produits bruts et d'ingrédients que vous trouverez dans votre cuisine.

## LE GOMMAGE

### CORPS

Marc de café + huile végétale

### VISAGE

Sucre en poudre + huile végétale

### LEVRES

Sucre + miel

### CUIR CHEVELU

Marc de café + huile de coco

## LE SHAMPOING SEC

**BLONDE** Maïzena

**BRUNE** Maïzena + cacao en poudre  
Saupoudrez sur le cuir chevelu,  
massez puis brossez tête en bas. Le  
tour est joué 🧑

## LE LINIMENT POUR BEBE

- 50% Eau de chaux (à manipuler avec précaution)
- 50% d'huile d'olive /abricot /argan ou sésame
- Cire d'abeille

## SOIN DE LA PEAU

Hydrolat + Aloe vera + Huile Végétale

En choisissant des produits adaptés à votre type de peau par exemple :

- Normale à mixte : HV de jojoba + Hydrolat de rose
- Sèche: HV d'argan + Hydrolat de bleuet
- Grasse: HV de thé blanc + Hydrolat de bambou

## SOIN DES CHEVEUX

### LE MASQUE CAPILLAIRE

Yaourt + sirop d'agave

### LE DÉMÉLANT

Aloe vera + huile de thé blanc

### L'EAU DE RINÇAGE

Eau + vinaigre de cidre

Pour aller plus loin et apprendre à manier d'autres recettes, je vous conseille le livre d'Emilie Hébert "Green Cosmétique". Vous y retrouverez des recettes de: blush, mascara, shampoing, rouge à lèvres et bien d'autre encore 💕💕

# POUR ALLER PLUS LOIN...

Découvrir *Marguette.com* : l'essentiel de la beauté green!

Merci à toi de m'avoir lu! J'espère avoir rempli ma mission, que mes mots sauront t'aider à y voir plus clair et motivé à faire le premier pas!

Merci à Asmae d'avoir répondu à mes questions pour vous.

A très vite,



*Vive le Green !*

Marion. ❤️