

WALLONIE PICARDE

« Vous n'aurez plus besoin d'en acheter! »

L'ASBL Anama propose des formations pour apprendre à créer des cosmétiques naturels mais surtout reconnaître les produits nocifs.

• Caroline POULAIN

Martine Omé est la fondatrice de l'ASBL Anama qui a pour objectif premier de nouer des liens sociaux entre des personnes qui ne seraient pas nécessairement amenées à se rencontrer au quotidien. Parmi les activités que propose l'ASBL durant l'année, l'on retrouve une formation particulièrement intéressante pour la santé et... le portefeuille. Martine Omé apprend à créer ses propres éco-cosmétiques à base de produits naturels, tel que l'aloë vera, l'huile d'olive, ou encore de l'avocat.

« La formation se déroule en deux étapes et est interactive. Tout d'abord, je donne des outils pour reconnaître les éléments nocifs sur les étiquettes de produits. On le sait, cela demande beaucoup d'énergie de créer tous ses cosmétiques soi-même, donc il est important d'au-

moins bien savoir les choisir », explique la formatrice.

Parabens cancérigènes dans 75 à 90 % des produits de beauté !

Martine indique qu'il faut éviter de manière générale les parabens qui peuvent être cancérigènes et provoquer des démangeaisons, « Pourtant 75 à 90 % des produits de beauté en contiennent ! » Elle aide à repérer également les perturbateurs endocriniens que l'on retrouve régulièrement dans les produits hydratants ou le maquillage. La liste des composants toxiques est encore longue... les personnes assistant aux formations la reçoivent dans un livret. « Malheureusement, elle n'est pas exhaustive », précise Martine avec regret. Au-delà des aspects nocifs pour notre santé, la formatrice aborde également un pan écologique : « Par exemple, l'huile de



Une formation vient de se tenir à la Maison rurale de Rumes. La prochaine se fera à la bibliothèque de Pecq le 21 août.

paraffine est un dérivé du pétrole et n'est donc pas un produit respectueux de l'environnement. »

« Cela fait des miracles ! »

La seconde partie de la formation consiste en la création de cosmétiques afin de remplacer au maximum les produits du commerce. Martine le confirme, les avantages ne sont pas que pour le bien-être : « Je m'adresse parfois à des publics précarisés, et il

faut dire que ces alternatives sont généralement beaucoup moins coûteuses. On pourra dépenser dans le commerce 15 euros pour un produit qui ne nous coûtera que 2 euros à le fabriquer soi-même ! »

Martine s'efforce de choisir des composants que l'on peut trouver dans tous les foyers : « Une recette très simple est celle d'une crème répara-

trice pour les mains. Trois cuillères à soupe de gel d'aloë vera et une d'huile d'olive (ou d'amande douce), mélangez le tout et vous verrez, cela fait des miracles ! ».

Même si en ce moment, le produit phare à fabriquer soi-même est le gel désinfectant pour les mains, Martine propose aussi la création de cosmétiques typiques comme un mascara, du démaquillant, des crèmes de jour, des masques pour le visage, et même du fond de teint (à base d'huile de carottes, bonne mine assurée !).

« Il n'est pas nécessaire de

remplacer tous nos produits issus du commerce, conçoit Martine, mais si, petit à petit, on trouve des recettes alternatives à ces cosmétiques, à force, il ne sera plus utile d'en acheter. » ■

» Les prochaines formations sur le site <https://www.anama.be/event-s-calendar/>

