

## SEMAINE EUROPEENNE ZERO DECHET



### ECOPOLIS atelier hygiène corporelle

***Vous êtes enthousiastes pour réduire vos déchets ? Rappelez-vous que le fait-maison n'est pas sans déchets ni emballages non plus.***

***Achetez vos produits en vrac. Les produits utilisés dans les recettes ci-dessous proviennent tous des magasins bio de Monaco et alentours et certains même de supermarchés bien connus.***

***Commander sur les sites internet est pratique mais engendre souvent un suremballage. Vous trouvez aujourd'hui des savons et shampoings solides de qualité dans tous les magasins.***

***Veillez à choisir un produit avec un minimum d'emballage et si possible sans plastique !***

### INGREDIENTS DE BASE POUR LES PRODUITS D'HYGIENE

<b>Argile</b>	blanche ou verte ou rouge ou Rhassoul (éviter contact avec du métal) Comme base pour savons (pains) / shampoings solides
<b>Huile</b>	Olive, Coco, Amande douce Jojoba, Avocat, Macerat de Calendula, au choix
<b>Eau ,</b>	Eau florale, Hydrolat au choix
<b>Huiles essentielles</b>	Lavande, Tea Tree, Palmarosa, Citron et +
<b>Bicarbonate de Soude</b>	alimentaire ou pharmaceutique
<b>Féculent</b>	de maïs ou pomme de terre
<b>Sel, sucre, miel</b>	

Ces produits se gardent longtemps et peuvent être utilisés pour la fabrication des produits d'hygiène aussi bien pour la cuisine que pour l'entretien de la maison.

**A acheter :** Emulsifiant comme Gomme de Xanthane  
Gel d'Aloé ou feuille d'Aloe pour faire son propre gel  
Conservateur comme Vitamine E ou Extrait de Pépin de Pamplemousse EPP

**MISE EN GARDE** concernant les conservateurs et huiles essentielles :

<https://beautecherie.com/cosmetique-maison-conservateurs-antioxydants>

### LAVAGE CORPS ET CHEVEUX

**Achetez de préférence du savon et shampoing solide.**

Ne jetez pas les chutes et petits morceaux de savon !

Vous pouvez en faire du liquide savonneux pour laver les mains ou en fondre les restes de savon dans un bain marie et fabriquer un nouveau pain de savon.....

## Pain d'argile pour remplacer le shampooing ou le savon

**Recette de base** (CS = cuillère à soupe) Mélanger :

7 CS argile blanche (évitez le contact métal-argile)

1 CS de huile au choix y ajouter max 5 gouttes de Huile Essentielle au choix

1 CS d'eau ou eau florale



Travailler avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte de pain assez sèche (ajouter si besoin de l'argile ou de l'eau)

Remplir des formes de pâtisserie pas trop profondes, idéalement en silicone pour un démoulage facile.

Tasser ou battre sur la table pour enlever des bulles d'air. Laisser sécher quelques jours, démouler.....

Utilisation : humidifier les cheveux et le corps et frotter avec le pain d'argile.

Attention le pain ne mousse pas ! Si vous souhaitez l'effet moussant il faudrait ajouter quelques gouttes de tensioactif ..... (dosez le tensioactif plus bas qu'indiqué dans les recettes, vous pouvez toujours augmenter la dose à la prochaine production sans dépasser 50% de la masse finale)

Plus d'info sur le choix des ingrédients :

<https://www.mieux-vivre-autrement.com/shampooing-solide-un-guide-complet-et-4-recettes-a-realiser-a-la-maison.html>

Vous pouvez également préparer juste avant de vous en servir une pâte lavante avec de l'argile et quelques gouttes d'huile et l'appliquer directement sous la douche.

Rincez abondamment les cheveux !!

### **Pour les minimalistes :**

Il suffit de verser un peu d'argile dans le creux de la main et d'ajouter quelques gouttes d'eau ! Vous obtenez ainsi un « lait » de lavage. Ce lavage à l'argile nettoie bien sans agresser votre peau et la laisse très douce.

Suivez la tendance « NO POO » !

Vous verrez qu'une fois les shampoings riches en tensioactifs (mousse) et autres substances chimiques abandonnés, votre cuir chevelu sera moins irrité. Vous pourrez espacer les shampoings, éventuellement faire un shampooing sec + brossage avec de l'argile et féculant de maïs entre les lavages et pourquoi pas un shampooing à l'œuf

<https://beautecherie.com/le-shampooing-aux-oeufs-petite-histoire-recette-et-bienfaits/>

## **SOIN APRES SHAMPOING**

Rincer les cheveux à l'eau de vinaigre parfumé au zeste d'agrumes fait briller les cheveux et éloigne les poux.

Le gel d'Aloe Vera appliqué avec les doigts agit comme démêlant et hydrate.

L'huile d'avocat ou de coco appliquée en masque ou sur les pointes, nourrit vos cheveux.

Évitez les brushings et séchage au sèche-cheveux chaud !! Laissez sécher vos cheveux à l'air libre : ça abîme moins les cheveux et vous faites des économies d'énergie !

## GOMMAGE CORPS

Mélangez une huile végétale de votre choix avec du sel pour un gommage super fin ou avec du sucre qui a un plus gros grain pour un gommage plus vigoureux. Massez votre corps avec des mouvements circulaires en insistant sur les zones des coudes, genoux, pieds et mains. Rincez..... massez encore pour faire absorber toute l'huile.

Astuce : Ne nettoyez pas votre salle de bain ou bac de douche avant votre séance beauté !

L'utilisation d'huiles nécessite un bon nettoyage du bac de douche et de l'évacuation d'eau une fois la séance finie.....

Le savon surgras laisse également souvent une trace sur l'émail du bac à douche/ baignoire.....

Le bicarbonate de soude a entre autre une fonction dégraissante, à garder donc à portée de main dans la salle de bain.

## HYDRATATION CORPS et MAINS

Appliquer une huile végétale avec 2-3 gouttes d'Huile Essentielle au choix plusieurs fois par semaine.... Pour les pieds, utilisez directement un beurre végétal de votre choix.

Mise en garde : pour éviter le risque de tâches d'huile sur les vêtements il est préférable de faire cette opération au coucher.

Recette crème légère pour le corps (sans tâches)(CC = cuillère à café)

6 CC Eau florale au choix (rose, lavande, fleur d'oranger...)

3 CC Huile d'amande douce ou autre huile végétale

2 CC Emulsifiant comme gomme de Xanthan, Olivem

Facultatif : 3 gouttes de conservateur comme vitamine E ou extrait de pépins de pamplemousse

Travailler le mélange avec une fourchette ou un mini fouet comme pour monter une mayonnaise. Mettre au frigo pour solidifier. Si vous voulez préparer la quantité de crème pour environ 1 semaine utilisez le dosage Cuillère à Soupe à la place de Cuillère à Café et ajoutez un conservateur. Ajoutez l'émulsifiant en 2 temps, selon la consistance de la crème souhaitée

Plus de recettes :

<https://www.mieux-vivre-autrement.com/3-recettes-de-creme-hydratante-100-naturelle-pour-les-mains-abimees.html>

## DEODORANT

Rappelez-vous qu'un déodorant n'est pas un anti-transpirant.

Transpirer est naturel, le déodorant évite la **prolifération** de bactéries qui créent la mauvaise odeur et s'applique toujours sur une peau propre.

**Déo liquide, roll-on** (Ce déodorant dure environ 1 mois)

Nettoyez et désinfectez un flacon roll-on récupéré

Recette : 60 ml gel d'aloé vera (60%)

10 ml Hydrolat d'hamamélis ou hydrolat de rose (20%)

8 ml d'huile de jojoba ou de noyaux d'abricot (16 %)

1 bonne pincée de bicarbonate de soude alimentaire ( 2%)

25 gouttes d'un mélange de 2-3 huiles essentielles (non-irritant, effet désinfectant, **anti-bactérien**) palmarosa, lavande vraie, lavandin super, ylang ylang, citron....

---

## Déodorant solide

---

### Recette de base :

Faire fondre au bain Marie dans un bocal stérilisé

2 CS Huile de Coco

2 CS Cire d'Abeille

Enlever le bocal du bain et ajouter

1 CS Bicarbonate de Soude alimentaire ou pharmaceutique

2 CS Fécule de maïs

8 gouttes de Huile Essentielle au choix : palmarosa, citron, lavande

.....

Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte de gâteau dense.

Verser dans des formes de pâtisserie, la pâte durcit en refroidissant.

### Pour les minimalistes

#### 1/ Préparez votre talc désodorisant

Mélangez 2/3 de fécule de maïs avec 1/3 de bicarbonate de soude alimentaire ou pharmaceutique, ajoutez quelques gouttes de huile essentielle de tea-tree ou citron ou lavande (toutes les 3 ont un effet antibactérien).

Mélangez bien pour éviter les grumeaux ! Conservez dans un bol avec couvercle à l'abri de l'humidité ! A appliquer sur la peau sèche pour éviter l'effet pâte !

2/ Utiliser le bicarbonate de soude : Appliquez directement du bicarbonate de soude alimentaire ou pharmaceutique sous vos aisselles. Toutefois attention aux peaux fragiles ou fraîchement épilées.

## SOIN DU VISAGE

Pour le **soin du visage** regardez les vidéos de Julien Kaibeck

Exemple « routine de beauté au naturel anti-âge » <https://youtu.be/up4cSeJurco>

Optez pour un démaquillage à l'huile végétale

Nettoyez avec un savon solide doux, du « lait d'argile » ou une éponge Konjac

Tonifiez avec de l'eau florale ou un hydrolat

Hydratez avec une crème du commerce de votre choix ou faite maison

Et MASSEZ

MAIS SURTOUT OPTEZ POUR DES LINGETTES LAVABLES !!!



En été à garder dans le frigo.

On peut remplacer la cire d'abeille par l'huile de coco, donc totale 4CS, on obtiendra une pâte plus crémeuse .....

Cette quantité de mélange suffit pour faire env. 3 petits déodorants pour env.3-4 mois !!!

## SOIN DES DENTS

Avant toute expérimentation avec du fait-maison, parlez-en à votre dentiste, afin d'éviter d'irriter vos gencives ou aggraver l'émail de vos dents.....

Il existe des dentifrices solides du commerce, rechargeables .....

Des dentifrices à croquer Made in France: <https://paos.fr/products/dentifrice-a-croquer?variant=21230779662395>

<http://www.frescoryl.com>

[https://www.lexpress.fr/styles/soins/dentifrice-a-croquer-huile-pour-dents-et-pate-bio\\_2002577.html](https://www.lexpress.fr/styles/soins/dentifrice-a-croquer-huile-pour-dents-et-pate-bio_2002577.html)

<https://echosverts.com/2016/08/14/zoom-sur-les-alternatives-naturelles-au-dentifrice/>

Les brosses à dents en bambou sont compostables (si vous faites du compost....) ou optez pour une brosse à dents avec tête changeable.

Tout au long de notre vie nous utilisons environ 300 brosses à dents !!!

Les anciennes brosses sont très utiles pour l'entretien maison, donc ne les jetez pas !

---

### Reconstituer un savon à partir de morceaux

---

Recette de base, mettre dans un récipient les morceaux de savon et faire chauffer à bain-marie. Verser le liquide obtenu dans des moules en silicone et laisser refroidir.



## SOURCES

### Mise en garde conservateurs et huiles essentielles

<https://beautecherie.com/cosmetique-maison-conservateurs-antioxydants>

### Shampooing solide

<https://www.mieux-vivre-autrement.com/shampooing-solide-un-guide-complet-et-4-recettes-a-realiser-a-la-maison.html>

### Shampooing à l'oeuf

<https://beautecherie.com/le-shampooing-aux-oeufs-petite-histoire-recette-et-bienfaits/>

### Crèmes hydratantes

<https://www.mieux-vivre-autrement.com/3-recettes-de-creme-hydratante-100-naturelle-pour-les-mains-abimees.html>

### Soin dentaire

[https://www.lexpress.fr/styles/soins/dentifrice-a-croquer-huile-pour-dents-et-pate-bio\\_2002577.html](https://www.lexpress.fr/styles/soins/dentifrice-a-croquer-huile-pour-dents-et-pate-bio_2002577.html)

<https://echosverts.com/2016/08/14/zoom-sur-les-alternatives-naturelles-au-dentifrice/>

### Soin visage

Les vidéos de Julien Kaibeck sont amusantes et pertinentes <https://youtu.be/up4cSeJurco>

## LIVRES SUR LES COSMETIQUES ET LE ZERO DECHET

- Slow cosmétique, le guide visuel, Leduc.s Edition, ISBN 979-10-285-0068-9 de Julien Kaibeck et Mélanie Dupuis
- Mes astuces green 100% anti gaspi – Sophie Macheteau (Ed. Prat)
- Moins gaspiller c'est pas sorcier – Stéphanie Arud-Laporte (Ed. Marabout)
- Tout faire soi-même – ISBN 979-10-301-0214-7 Raphaële Vidaling (Ed. Tana)
- Famille zéro déchet, Ze guide - Les Zenfants zéro déchet - Famille en transition écologique : 3 livres de Jeremie Pichon - Benedicte Moret
- Mon quotidien zéro dechet - Stéphanie Faustin et Angel Anji
- Zéro déchet Poche - Béa Johnson , Laure Motet
- Zéro déchet pas à pas, c'est malin : Les conseils pratiques et les recettes 100 % écologiques pour en finir avec le gaspillage - Monica Da Silva
- Mon cahier Zéro déchet - Noémie DELVA et Isabelle MAROGER
- J'adopte la Green attitude ! - Stephanie Chica



## LA REGLE DES 7 R

<b>REFUSER</b>	<b>le plastique à usage unique</b>
<b>REDUIRE</b>	<b>ses consommations</b>
<b>REPARER</b>	<b>au lieu de jeter</b>
<b>REUTILISER</b>	<b>donner, échanger</b>
<b>RECYCLER</b>	<b>composter, trier</b>
<b>REINVENTER</b>	<b>son mode de consommation</b>
<b>REVENDIQUER</b>	<b>partager, passer l'info..</b>