



Objectif Zéro déchet

Les incontournables de la beauté au naturel

Aloé vera

Grâce à ses propriétés bactéricide, cicatrisante et anti-inflammatoire, l'aloé vera facilite la **régénération cellulaire** et permet une bonne **hydratation** de la peau.

Huiles végétales

Elles sont **nourrissantes** grâce à leur acides gras qui pénètrent la peau et réparent l'épiderme et les cheveux. Utilisez une huile issue d'une première pression à froid.

Hydrolat ou eaux florales

Les hydrolats ou eaux florales, issus de la fabrication des huiles essentielles, sont plus faiblement chargés en principes actifs et donc plus doux.

Bicarbonate de soude

Il est utilisé en cosmétique pour ses **propriétés déodorante**, hypoallergénique, **exfoliante** et régulatrice de Ph.

Argile

L'argile blanche est purifiante, matifiante, adoucissante, réparatrice et cicatrisante. Elle absorbe les impuretés. **L'argile verte** est absorbante, détoxifiante, purifiante, réparatrice et reminéralisante

Ma trousse nomade

- ✓ Un petit pot de bicarbonate (déodorant / dentifrice)
- ✓ Un petit pot d'huile de coco (dentifrice / huile végétale hydratante)
- ✓ Un petit pot d'argile blanche (déodorant / petits bobos /shampooing sec)
 - ✓ Un petit pot d'aloé vera (piqures et coups de soleil)
 - ✓ Un cube de savon de Marseille
- ✓ Un baume à lèvres (nourrit et donne un effet gloss)





Objectif Zéro déchet

Crème visage

*Recette inspirée de Slow cosmétique- Le guide visuel
de Julien Kaibeck*

45 ml de
gel d'aloé
vera

4 ml d'huile
végétale
(choisir selon
type de peau)

1 goutte de
vitamine E

Facultatif :
15 gouttes
d'huile
essentielle

1. Dans un flacon en verre, mélanger le gel et l'huile de noisette jusqu'à obtenir une crème homogène et onctueuse.
2. Facultatif : ajouter les huiles essentielles* (5 gouttes bois de rose, 5 gouttes hélichryse ou immortelle, 5 gouttes ylang ylang).
3. Ajouter une goutte de vitamine E et bien mélanger.

**Garder dans un endroit sec et à l'abri de la lumière durant 1 mois
MAXIMUM !**

* Autres huiles essentielles : ciste ladanifère, géranium rosat, petit grain bigarade,

Pour un effet matifiant : ajouter une pincée de fécule de maïs

ATTENTION : toute préparation avec des HE est à utiliser avec précaution. Toujours faire un test dans le pli du coude et attendre 24h pour tester toute réaction cutanée. Demander conseil à un naturopathe ou un pharmacien.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



**Vie Initiatives
Environnement**

UNIVALOM



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEUX-VIVRE



Baume à lèvres

20 g
d'huile*

4 g de cire
d'abeille

2 g de
miel

1. Fondre l'huile* et la cire au bain-marie jusqu'à dissolution complète de la cire. Bien mélanger la préparation.
2. Ajouter le miel et remuer jusqu'à complet refroidissement.

Garder à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un pot hermétique 3 mois.

*huile : olive, amande douce, argan

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.





Objectif Zéro déchet

Déodorant

Recette inspirée de <https://leblogbio.fr/recette-de-deodorant-stick-naturel-a-base-de-coco/>

20 g
d'huile de
coco

15 g de
fécule
(pomme de
terre, maïs...)

15 g de
bicarbonate

Facultatif : 10
gouttes d'huile
essentielle de
palmarosa

1. Faire fondre l'huile de coco au bain-marie.
2. Dès qu'elle est fondue, ajouter la fécule de pomme de terre et le bicarbonate. Bien mélanger jusqu'à leur dissolution.
3. Facultatif : Terminer en ajoutant 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa.
4. Verser dans un flacon en verre bien hermétique. Agiter régulièrement le flacon jusqu'à ce que le mélange soit bien froid

Garder à l'abri de la lumière et de l'humidité un mois. Pour le rendre solide en été (huile de coco fond à 24°C) faire fondre 4 gr de cire d'abeille avec l'huile de coco et poursuivre la recette comme indiquée dans la fiche.

ATTENTION : toute préparation avec des HE est à utiliser avec précaution. Toujours faire un test dans le pli du coude pour tester toute réaction cutanée. Demander conseil à un naturopathe ou un pharmacien.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.





Objectif Zéro déchet

Dentifrice

Poudre inspirée de <https://www.lessentieldejulien.com/2017/01/dentifrice-slow-cosmetique/>

3 cuillères à
soupe
d'argile
blanche

1 petite
cuillère à
soupe de
bicarbonate

Facultatif : Huile
essentielle de menthe
poivrée et
tea tree

1. Mélanger les deux poudres dans un bocal en verre (attention prendre et remuer le mélange avec une cuillère en bois pour ne pas dénaturer l'argile blanche).
2. Facultatif : Ajouter 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree.
3. Bien remuer.

Garder à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un pot hermétique un mois.

ATTENTION : toute préparation avec des HE est à utiliser avec précaution. Toujours faire un test dans le pli du coude pour tester toute réaction cutanée. Demander conseil à un naturopathe ou un pharmacien.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.





Objectif Zéro déchet

Recettes express

Déodorant express ou pour l'été

1 cuillère à café d'argile blanche + 1 cuillère à café de bicarbonate de soude. Appliquer une goutte d'huile amande douce sous chaque aisselle puis cette poudre déodorante (vous pouvez rajouter une goutte d'huile essentielle de Palmarosa dans le mélange poudreux).

Conservation : 1 mois dans un endroit sec.

ou 1 cuillère à soupe de gel aloe vera + 1 grosse pincée de bicarbonate

Gommage visage

1 cuillère café bicarbonate + 1 cuillère à café d'huile végétale (noisette pour peau grasse, amande douce pour toutes peaux, avocat pour peau sèche). Bien mélanger pour obtenir une pâte. La passer sur le visage avec des légers mouvements circulaires durant une petite minute. Elle agit comme un « peeling ». Bien rincer à l'eau froide.

Lait nettoyant corps et visage

Mettre un peu d'eau dans la main et 1 petite cuillère à café d'argile pour le visage (1 cuillère à soupe pour le corps). Appliquer sur peau humide et masser en petits mouvements circulaires. Bien rincer à l'eau.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.





Recettes express

Masque visage

1 cuillère à soupe d'argile blanche + 1 filet d'eau (ou d'infusion de camomille* ou infusion fleur de mauve**) + 1/2 cuillère à café de miel. Mélanger et étaler sur le visage en couche épaisse. Laisser 5 minutes SANS JAMAIS LAISSER SECHER. Emulsionner avec les doigts en rinçant à l'eau froide.

* *Anti-inflammatoire et apaisante pour peaux irritées (4 fleurs pour 250ml d'eau chaude – laisser infuser 10 minutes et filtrer; utiliser l'infusion refroidie)*

** *Apaise les peaux sensibles ou irritées (4 fleurs dans 250 ml d'eau chaude – laisser infuser 10 minutes et filtrer, utiliser l'infusion refroidie).*

Gommage mains ou crème pour mains sèches et abîmées

1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce (ou olive ou argan) + 1 cuillère à soupe d'argile blanche. Bien mélanger et passer une petite noisette de cette crème sur les mains jusqu'à entière pénétration.

ATTENTION cela laisse une petite pellicule grasse. A FAIRE dans un moment de calme !

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

