



Routine – Beauté au naturel

Soins du visage

Démaquillage :

- Eau + lingette démaquillante ou lingette démaquillante + huile

Nettoyage :

- Éponge konjac + eau ou lingette démaquillante + eau florale.
- Appliquer une eau florale comme tonique.

Rasage :

- Rasoir avec tête amovible ou en métal avec lame amovible.
- Savon de Marseille ou huile de rasage ou savon à barbe
- Après-rasage avec gel aloé vera ou crème après-rasage maison (voir fiche recette crème visage) ou avec emballage consigné



Soins du corps

Cheveux :

- Shampoing solide (ou en vrac ou en grand contenant) ou rassoul
- Rinçage au vinaigre de cidre

Corps :

- Savon solide surgras ou savon de Marseille ou gel douche en grands contenants
- Hydrater le corps avec une huile végétale ou crème maison (voir fiche recette crème visage) ou achetée dans un emballage consigné
- Déodorant solide ou fait maison (voir fiche recette)

Soins du visage

Hydratation :

- Appliquer une crème visage faite maison (voir fiche recette) ou d'une marque avec emballage consigné ou huile végétale ou huile végétale en émulsion

Dents :

- Brosse à dents bois/bambou ou tête amovible
- Dentifrice solide ou dentifrice maison (voir fiche recette)

Oreilles :

- Oriculi ou cure-oreille





Routine beauté – Soins spécifiques

Gommage visage

- **Une fois par semaine** (ou toutes les 2 semaines pour les peaux les plus sensibles), élimination des cellules mortes et des impuretés avec un gommage maison (voir fiche recette)
- **Deux fois par semaine** nettoyer le visage avec un lait nettoyant maison (voir fiche recette)



Masque visage

- **Une fois par semaine** faire un masque (voir fiche recette) pour réhydrater et repulper la peau.

Maquillage

- **Poudre libre** à base d'argile et féculé de maïs
- **Poudre matifiante** avec féculé de maïs
- **Fard à joue** à base d'argile ou cacao ou paprika
- **Baume à lèvres / gloss** (voir fiche recette)

Gommage corps

- **Une fois par semaine** (ou toutes les 2 semaines pour les peaux les plus sensibles), élimination des cellules mortes et des impuretés avec un gommage maison au marc de café ou éponge en fibre naturelle (lin, sisal)

Hygiène intime

- Serviettes hygiéniques lavables
- Coupe menstruelle (cup)
- Culotte menstruelle

