



## Fiche astuces des familles Hygiène au naturel

### Soins de cheveux :

Faire un **shampooing sec** avec de la farine de pois chiches. Mettre un peu de farine dans de l'eau. En faire une pâte et la mettre sur les racines. Laisser agir le temps de prendre une douche. Bien rincer. En fonction de la nature de nos cheveux terminer par un rinçage au vinaigre de cidre ou avec un mélange 50% eau et 50% vinaigre de cidre.

Pour les **cheveux frisés ou secs** :

- Faire des **bains d'huile** de temps en temps. Couvrir les cheveux avec une huile végétale (huile d'olive, huile de coco, ...), mettre une serviette chaude type microfibre sur les cheveux et laisser agir minimum 1 heure. Laver les cheveux : 2 ou 3 lavages avec un shampooing seront peut-être nécessaires. Finir si nécessaire avec un rinçage au vinaigre de cidre ou mélange 50% eau et 50% vinaigre de cidre.

- Faire un mélange **beurre de karité et huile de coco**, bien masser pour étaler sur toute la chevelure. Recouvrir avec une serviette chaude ou une charlotte et laisser agir minimum 1h sinon toute la nuit. Bien laver les cheveux et si nécessaire terminer par un rinçage vinaigre de cidre ou mélange 50% eau et 50% vinaigre de cidre.

### Spray démêlant :

Placez 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine dans un bol et recouvrez avec 200ml d'eau.

Remuez pour obtenir une eau laiteuse.

Laissez tremper au minimum 2 h puis mélangez à nouveau.

Filtrez à l'aide d'une petite passoire et versez dans un vaporisateur propre et sec.

Le spray s'utilise sur cheveux secs ou mouillés et se conserve au maximum 1 semaine au réfrigérateur.

*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.*

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**





## Fiche astuces des familles Hygiène au naturel

### Soins du visage

Faire un tonique maison avec du vinaigre de cidre. Mettre dans un petite bouteille du vinaigre de cidre, des peaux d'agrumes et du romarin. Laisser agir 15 jours. Filtrer et utiliser comme tonique pour la peau après le démaquillage. Attention aux peaux sensibles et aux agrumes qui peuvent être photosensibilisantes. A utiliser plutôt le soir.

### Baume à lèvres vegan

Faire fondre au bain-marie 1 bonne cuillère à café de beurre de karité, 1 petite cuillère à café d'huile de coco. Puis ajouter 3 cuillères à café de fécule de maïs. Bien mélanger.. Verser dans un petit pot, fermer et mettre 20 mn au congélateur. Facultatif : quelques gouttes de vitamines E pour la conservation.

### Poudre libre

Dans un flacon mettre un peu d'argile blanche et de fécule de maïs. Bien mélanger. En fonction de la carnation de la peau ajouter petit à petit de l'argile rose ou rouge. Bien mélanger. Pour corriger des rougeurs de peau, ajouter un tout petit peu d'argile verte.

### Déodorant en spray

Dans un flacon pulvérisateur mettre 45 ml d'eau florale (hydrolat) de menthe poivrée (ou hamamélus ou géranium rosat), ajouter 1 petite cuillère à café de bicarbonate alimentaire. Bien agiter et attendre la dissolution complète de bicarbonate avant la mise en place du système de pulvérisation pour éviter de le bloquer avec des grains de bicarbonate. Faire 2 à 4 pulvérisations par aisselle. Facultatif : ajouter 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de Palmarossa et/ou 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat).

*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.*

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**





## Fiche astuces des familles Hygiène au naturel

### Gommage corps

Dans 1 bac à glaçon, déposer du marc de café puis recouvrir d'huile de coco. Laisser durcir puis masser le corps avec.

### Gel antibactérien

30 ml de Gel d'aloé vera

5ml d'alcool à 70 degrés

10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé

10 gouttes d'huile essentielle de ravintsara

Mélanger le tout dans un flacon.

### Bibliographie

Ma famille en slow cosmétique - Julien Kaibeck - Editions Leduc Pratique

Le bien-être au quotidien - Julien Kaibeck - Editions Solar

Le petit guide des huiles végétales - Sally Chesman - Editions sang de la Terre

Soins au naturel - Editions Solar

Vive les épluchures - Cuisine-Cosméto-Jardin- Julie Soucail - Editions Tana

Créez vos cosmétiques bio - Sylvie Hampikian - Edition Terre Vivante

250 remèdes naturels à faire soi-même - Claudine Lulu - Ed Terre Vivante

*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.*

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**





## Fiche astuces des familles Hygiène au naturel

### Adresses

**O temps jadis à Vallauris** : savons en vrac

**Bérénice et Eglantine à Nice** : savons locaux, argiles, rhassoul, henné, charbon actif, bicarbonate en vrac et des huiles végétales

**No Nice Organic à Nice** : huiles végétales, huiles essentielles, savons et shampoings solides en vrac, tisanes en vrac,

**Triangle Zen à Nice** : argiles, huiles essentielles, huiles végétales, savons

**Les senteurs du Claut** (disponible au Marché de Nos collines du Rouret) : huiles essentielles et eaux florales

**Florihana à Caussol** : huiles essentielles et eaux florales

**L'abeille savonneuse à la Colle sur Loup** : savons et miel

**Chèvrerie du Bois d'Amon à Saint Cézaire** : savons

**Chèvrerie de St Vallier** : savons au lait de chèvre

**Savonnerie de la Foux à Grasse**

**Le Gattilier** : eaux florales. Une visite dans le lieu de fabrication est possible. A coupler avec une sortie nature.

**Le manguier de la paix** (association de Roquefort-les-Pins) : vend du beurre de karité et savon en provenance du Burkina Faso

**Les savons de Joya** : Site en ligne de shampoing, dentifrices et déodorants solides

**Marque Lush** – de nombreux produits en contenants réutilisables ou sans contenant (shampoing, dentifrice solide...)

**Bioseptyl** : abonnement, livraison et reprise de brosse à dent fabriquées en France. <https://www.bioseptyl.fr/>

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



## Fiche astuces des familles Hygiène au naturel

### Recettes

- **Recette pour l'épilation** : 3 volumes de sucre et un volume d'eau. Mélanger, ajouter un demi citron et 2 cuillères à soupe de miel, faire blondir. Après refroidissement, façonner une boule en malaxant puis étaler.
- **Démaquillage** : savon + huile de coco + lingette
- **Gommage** : sucre ou sel + huile de jojoba
- **Pour le démaquillage** : eau florale de camomille (durée de conservation: 1 mois et demi). Attention aux porteurs de lentilles oculaires.
- **No shampoo** : 1 cuillère à soupe de bicarbonate dans un verre d'eau, bien mélanger et verser sur les cheveux humides. Frotter délicatement et rincer à l'eau claire. Puis rincer avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre diluée dans un demi-litre d'eau
- **Recette du liniment** : 50% eau de chaux, 50% huile d'olive, faire une émulsion
- **Gommage pour les lèvres** : sucre + huile d'olive
- **Fabrication de macérât pour nourrir la peau** : Remplir un bocal de fleurs (lavande/calendula...) puis les faire macérer dans de l'huile d'olive. Filtrer. Le temps de macération dépend des fleurs, il faut se renseigner.
- **Hygiène féminine** : Une marque pour les protections hygiéniques sous forme de culotte avec protection intégrée – Marque française [FEMPO.CO](http://FEMPO.CO)

### Bibliographie proposée

"Mes cosmétiques solides" d'Emilie Hébert

"Créez vos cosmétiques bio" de Sylvie Hampikian

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**