

Hygiène et beauté au naturel















LE VISAGE



Démaquillage



Jetable

- ✓ 2 cotons par jour : 730 cotons/an
- ✓ Coton : culture (pesticides, eau), transport, déchet.

2€/mois = 24€/an

Réutilisable

- ✓ 10 cotons
- ✓ Prévu pour être utilisé 300 fois (voir plus...)= 8 ans pour 10 coton
- ✓ 15€ une seule fois (rentabilisé au bout de 8 mois) OU 0€ avec du tissu de récupération

Entre 0€ et 15€ une fois

Démaquillage



Eau/eau florale



Huile végétale



Démaquillant solide OU emballage consigné



Maquillage

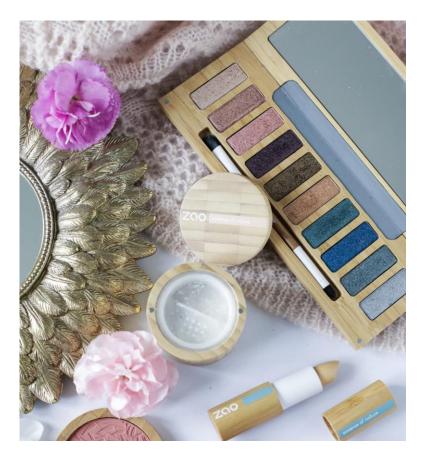












Naturel, bio, vegan et rechargeable



Nettoyer son visage



Hydrolat



Argile blanche



Nettoyant solide



Savon saponifié à froid (+ surgras)

Nourrir et hydrater



Huile végétale Macérat huileux



Recette crème Aloe/huile végétale



Chantilly de karité (pour le corps)



Crème avec emballage consigné











Fluide hydratant

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

45 ml de gel d'aloe 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 la danifère, 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.







Chantilly de karité

Ingrédients:

- 60g de beurre de karité
- 40g d'huile de coco
- 20g de macérat huileux ou huile végétale



Préparation: 5 minutes

- 1. Verser tous les ingrédients dans un bocal
- 2. Battre jusqu'à l'obtention d'une chantilly environ 5 minutes
- 3. Fermer votre bocal

C'est prêt!!!

- Appliquer sur le corps et cheveux
- Se conserve 12 mois







Dentifrice







Dentifrice en poudre



Dentifrice avec emballage consigné



Recette dentifrice



Rasage







Coupe-chou

Autres solutions : rasoir et épilateur électrique (si vous utilisez déjà)

Rasage jetable

- Un rasoir jetable = 31 €/an (un rasoir à 0,60€ /semaine)
- OU les lames changeables = 60 €/an (2,5 € l'unité/2 fois par mois)
- Pour la mousse à raser : 12 €/an (2€ l'unité 1 bombe pour 2 mois).

 43€ à 72€/an

Rasage zéro déchet

- 30 € pour un rasoir de sûreté.
 Rentabilisé en un an.
- 2€ pour un savon (200g) = 1 an
- Les lames : 3€ (0,50 €/unité 1 lame pour 2 mois)

35€ la première année 5€ les années suivantes



Mouchoirs



Jetable

1 mouchoir par jour : 365 mouchoirs/an Déforestation, chlore, eau, déchets... 1,5€/100 mouchoirs = 5€

Réutilisable

Doux 10 mouchoirs : 20€ (2€ le mouchoir rentabilisé en 4 ans) 0€ avec du tissu de récupération



LES CHEVEUX



Shampoing







Shampoing liquide rechargeable



Rhassoul



No poo



Les cheveux



Shampoing sec



Coloration végétale











Recettes express

Déodorant express

Appliquer un peu de bicarbonate avec le doigt mouillé sous vos aisselle. Possibilité d'ajouter du gel d'aloe ou huile pour la peau.

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.

Shampoing sec

Mélanger 1 cuillère à soupe de poudre de cacao (plus ou moins pour la teinte) avec 1 cuillère à soupe de fécule de maïs et 1 cuillère à soupe d'argile blanche. Appliquer avec un pinceau à blush. Attendre quelques minutes et brosser.

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.









Et vous?





LE CORPS



Gel douche



Savon saponifié à froid



Gel douche rechargeable

Accessoires réutilisables





Déodorant







Solide/poudre Fait maison Bicarbonate



Partie pratique





Déodorant

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

20 g d'huile de coco 15 g de fécule (pomme de erre, 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 palmarossa.
- 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.











Baume à lèvres



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.









Merci de votre attention



Objectif Zéro déchet