



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 **nourissantes** 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)





Les incontournables de la beauté au naturel

Huiles végétales

Se trouvent dans les magasins bio, les magasins de vrac et directement auprès de certains producteurs



Hydrolats

Se trouvent dans les magasins bio, les magasins de vrac et directement auprès de certains producteurs



Cire d'abeille biologique

Se trouvent dans les magasins bios et directement auprès de certains apiculteurs.



Argile

Se trouvent dans les magasins bios, les pharmacies.



Accessoires durables

(Cotons démaquillants/serviettes hygiéniques en tissu/Cup)

Se trouvent dans les magasins bios, les magasins de vrac, et en fabrication locale pour les accessoires en tissu.



Oriculi

Se trouvent dans les magasins bios, les magasins de vrac et certaines pharmacies.



* Les prix des accessoires varient en fonction de la qualité, de la marque...

** La liste des magasins n'est pas exhaustive et leur offre peut varier



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)

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)



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)

Hygiène intime

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