



## Déodorant

### Ingrédients

- 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

### Préparation

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.
5. Prélever très peu de pâte et étaler sous chaque aisselle.

Pensez-y : Le bicarbonate de soude à lui-seul peut aussi être utilisé en déodorant !

**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.**

*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.*



## Dentifrice

### Ingrédients

- 1 cuillère à café d'argile blanche
- 3 cuillères à café de blanc de meudon (= carbonate de calcium)
- 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

### Préparation

1. Dans un petit pot en verre hermétique, mélangez le tout. C'est prêt ! Conservez jusqu'à 3 mois.

### Utilisation

Saupoudrez un peu de poudre sur votre brosse à dents mouillée et utilisez-la comme votre dentifrice habituel. Ce dentifrice ne mousse pas, c'est normal, mais il nettoie très bien les dents, ne vous inquiétez pas ! Evitez les dentifrice à base de bicarbonate : une utilisation trop fréquente (plus d'une fois par semaine) pourrait abîmer l'émail des dents.

Attention : Ne dépassez jamais 1% d'huile essentielle dans la préparation de vos cosmétiques zéro déchet (1 gramme pour 100 grammes de préparation) .



## Gommage corps

### Ingrédients

- 1 cuillère à café de marc de café
- 1 cuillère à café d'huile végétale

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez le marc et d'huile. Frottez doucement votre visage avec ce mélange pendant 2 minutes.
2. Rincez à l'eau froide. Votre peau est gommée et hydratée.



## Baume à lèvres

### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de cire (de soja ou d'abeille) bio
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale (noisettes, jojoba, coco...)

### Préparation

1. Dans un petit pot en verre faire fondre à feu doux, au bain-marie, la cire avec l'huile végétale.
2. Remuez jusqu'à ce que le mélange ait fondu totalement, puis retirez du feu et laissez refroidir. Le baume se solidifie rapidement.

### Utilisation

Étalez ce baume sur vos lèvres pour les hydrater ou sur vos ongles pour les solidifier. Vous pouvez même l'appliquer avec un vieux chiffon sur vos chaussures en cuir pour en raviver l'éclat et renforcer leur imperméabilité, idem pour le bois ! Enfin, vous pouvez aussi verser ce mélange dans votre ancien stick à lèvres.

### Astuce

Pour nettoyer facilement les ustensiles qui ont été en contact avec la cire, versez de l'eau bouillante dessus.



## Gommage au sucre

### Ingrédients

- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à café d'huile de coco liquide

### Préparation

1. Mélanger directement dans votre pot les 2 ingrédients.
2. Vérifier que l'huile coco est bien fondue. Sinon gardez le petit pots dans vos mains pour le réchauffer.

### Utilisation

Conserver dans un endroit frais et à l'abri du soleil.

Utilisé sous la douche comme exfoliant. Il s'applique avec les doigts ou un gant de toilette en effectuant des mouvements délicats et circulaires. Pour les plus courageux, rincez à l'eau froide pour gagner en tonicité.



## Chantilly de karité

### Ingrédients :

- 15 g de beurre de karité
- 10 g d'huile de coco
- 5 g d'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.

*UNIVALOM décline 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.*



## Gommage au sucre

### Ingrédients

- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à café d'huile de coco liquide

### Préparation

1. Mélanger directement dans votre pot les 2 ingrédients.
2. Vérifier que l'huile coco est bien fondue. Sinon gardez le petit pots dans vos mains pour le réchauffer.

### Utilisation

Conserver dans un endroit frais et à l'abri du soleil.

Utilisé sous la douche comme exfoliant. Il s'applique avec les doigts ou un gant de toilette en effectuant des mouvements délicats et circulaires. Pour les plus courageux, rincez à l'eau froide pour gagner en tonicité.



## Gel aux graines de lin

### Recette collective (grosse proportion)

#### Ingrédients

- ½ verre de graines de lin
- 2 verres d'eau

#### Préparation et utilisation

1. Faire chauffer les 2 ingrédients dans une casserole.
2. Surveiller, une fois que le mélange devient visqueux, que les graines ne flottent plus, et que le gel s'écoule de la cuillère en petit filé. Ensuite retirer du feu
3. Filtrer le mélange grâce à une passoire ou un tamis. Ou alors un bas de collant propre et les mains lavés pour extraire le jus.
4. Transvaser dans un pot. Se conserve au frais une semaine, sinon rajouter 19 gouttes de cosgard par 100 g.

Hydratant, gel coiffant, gainant et anti-frisottis. Sur cheveux mouillés ou sec. Seul ou avec de aloe vera, de l'huile ou une poudre.

Avec ce gel, on peut même se préparer un spray hydratant en mélangeant 3/4 d'eau, 1/4 de gel et quelques gouttes d'huiles essentielles dans un flacon pulvérisateur. Il démêlera et permettra de fixer l'hydratation des cheveux pour toute la journée.

*Les graines de lin sont réutilisables jusqu'à 3 tournées (placer les graines au congélateur et les ressortir pour la prochaine recette).*





## Ombre à paupière

### Ingrédients

- 1 cuillère à café d'argile blanche
- 1 cuillère à café de cacao en poudre

### Préparation

1. Mélanger directement dans votre pot les 2 poudres.
2. En option, vous pouvez foncer le mélange en rajoutant du cacao en poudre.
3. Selon vos préférences, ajouter d'autres ingrédients pour apporter de la couleur (betterave rouge, spiruline, muscade, charbon végétal...).

### Utilisation

Appliquer avec un pinceau sur la paupière.

Pour faire du fard à paupières ou du blush, ajouter du beurre de karité (1/8 de cuillère à café à la poudre pour donner une texture lisse et une meilleur tenue).



## Laque

### Ingrédient

- 1 vaporisateur
- Eau chaude
- 2 cuillères à soupe rases de sucre
- 3 à 5 gouttes d'huile essentielle d'orange ou de citron

### Préparation

1. Dans le vaporisateur, versez une grande tasse d'eau chaude et le sucre.
2. Pour parfumer la laque, ajoutez éventuellement d'huile essentielle (facultatif).
3. Mélangez pour dissoudre le sucre dans l'eau laissez le mélange refroidir.

### Utilisation

Vaporiser sur vos cheveux secs, laissez sécher 30 secondes recommencez si nécessaire.



## Shampooing Sec

### Ingrédients

- Fécule de maïs (ou arrow root)
- Poudre de cacao (pour les brunes (qui compte pas pour des prunes))
- Facultatif : huile essentielle d'eucalyptus

### Préparation

1. Mettre 4 cuillères à café de fécule de maïs dans un contenant. A mélanger avec 3 gouttes d'huile essentielle (facultatif).
2. Si vous êtes brune, ajoutez un peu de poudre de cacao pour colorer le mélange.

### Utilisation

Lorsque vos cheveux sont gras et que vous n'avez pas le temps de les laver, mettez en un peu sur les racines grasses, étalez légèrement à l'aide d'un pinceau. Patientez 3 minutes, puis brossez légèrement vos cheveux à la main ou avec une brosse ou un peigne.



## Soin démêlant, fortifiant et hydratant

### Ingrédients

- 1 portion de flocons d'avoine
- 3 portions d'eau

### Préparation

1. Mixer les deux ingrédients.
2. Filtrer le mélange.
3. Chauffer jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

### Utilisation

Appliquer sur des cheveux propres pendant 20 minutes puis rincer à l'eau claire.



## Clarification à l'argile verte

### Ingrédients

- 4 cuillères à soupe d'argile verte (ou blanche si cuir chevelu sensible)
- Eau

### Préparation

1. Mélanger les deux ingrédients avec une cuillères en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène (plutôt lisse)
2. Conseil : porter un vêtement qui ne craint pas les tâches.
3. Mouiller les cheveux et les essorer grossièrement.
4. Appliquer le masque à l'argile sur le cuir chevelu et les longueurs et faire reposer 30 minutes. Ensuite, rincer.
5. Appliquer un soin (obligatoire après l'étape de l'argile. Comme par exemple un mélange de plusieurs huiles : argan, jojoba, brocolis, coco, avocat... (à choisir adapter à son cheveu)

Toutes les 6 à 8 semaines pas plus. L'argile va ouvrir les pores des cheveux pour détoxifier en profondeur. Et le soin va les faire repartir sur une bonne base. À utiliser de préférence sur cheveux naturel (pas de coloration chimique).



## Après-shampoing crème de maïzena (base hydratante à personnalisés)

### Ingrédients

- 200 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de maïzena

*(personnalisation pour pousser de cheveux et éviter la chute : 2 cuillères à soupe alma + un filet d'eau chaude)*

### Préparation et utilisation

1. Mélanger les deux ingrédients. Chauffer jusqu'à obtenir une crème onctueuse environ 10 minutes.
2. Préparer sa personnalisation.
3. Mélanger les deux crèmes ensemble.
4. Appliquer sur des cheveux propres essorés et démêlés 20 à 30 minutes. Appliquer des racines aux pointes en insistant sur les longueurs.
5. Laisser posé, idéalement sous un bonnet de soin imperméable. Puis rincer à l'eau claire

Se conserve au frais, à réchauffer pour la prochaine utilisation.



## Gel aux graines de lin

### Ingrédients

- ½ verre de graine de lin
- 2 verres d'eau

### Préparation et utilisation

1. Faire chauffer les 2 ingrédients dans une casserole.
2. Surveiller, une fois que le mélange devient visqueux, que les graines ne flottent plus, et que le gel s'écoule de la cuillère en petit filé. Ensuite retirer du feu
3. Filtrer le mélange grâce à une passoire ou un tamis. Ou alors un bas de collant propre et les mains lavés pour extraire le jus.
4. Transvaser dans un pot. Se conserve au frais une semaine, sinon rajouter 19 gouttes de cosgard par 100 g.

Hydratant, gel coiffant, gainant et anti-frisottis. Sur cheveux mouillés ou sec. Seul ou avec de aloé vera, de l'huile ou une poudre.

Avec ce gel, on peut même se préparer un spray hydratant en mélangeant 3/4 d'eau, 1/4 de gel et quelques gouttes d'huiles essentielles dans un flacon pulvérisateur. Il démêlera et permettra de fixer l'hydratation des cheveux pour toute la journée.

*Les graines de lin sont réutilisables jusqu'à 3 tournées (placer les graines au congélateur et les ressortir pour la prochaine recette).*