

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**

UNIVALOM présente



GUIDE *ZÉRO* déchet

Économie | Bien-être | Environnement

Recettes et astuces hygiène et beauté



UNIVALOM

Nous donnons de la valeur à vos déchets !

Prévention - Traitement - Valorisation



Introduction

Depuis 2017, UNIVALOM s'engage activement dans la réduction des déchets grâce à l'opération **Objectif Zéro Déchet**. Pendant 5 ans, le défi « Famille Zéro Déchet » a accompagné plus de 1 000 foyers pour réduire leurs déchets au quotidien, en les aidant à revoir leurs habitudes et adopter des gestes simples et durables. Aujourd'hui, UNIVALOM poursuit cette mission à travers des ateliers tout publics et des guides pratiques pour vous aider à franchir le pas.

Ce guide consacré à **l'hygiène et à la beauté** zéro déchet est l'un des résultats concrets de cette expérience. Il rassemble des recettes éprouvées, des conseils pratiques et des gestes essentiels pour réduire les emballages, limiter les substances controversées et adopter une routine plus naturelle. Les fiches et recettes proviennent des ateliers organisés par UNIVALOM avec l'appui d'intervenants spécialisés, et ont été testées et validées par les participants. Adopter une hygiène et une beauté zéro déchet, c'est choisir une approche plus saine, plus économique et plus respectueuse de l'environnement :

- **Réduction des déchets et des emballages** : savons solides, shampoings en vrac, dentifrices maison, lingettes démaquillantes réutilisables ou accessoires durables remplacent avantageusement les produits jetables tout en limitant le plastique.
- **Maîtrise de la composition** : en fabriquant vos propres produits (baume à lèvres, déodorant, fluide hydratant, gommage, masque, gel coiffant...), vous choisissez des ingrédients simples, naturels et connus pour leurs bienfaits : huiles végétales, gel d'aloe vera, argiles, hydrolats, graines de lin, cire d'abeille...
- **Économies au quotidien** : quelques ingrédients polyvalents permettent de réaliser de nombreux soins. Beaucoup de recettes utilisent des matières premières accessibles et peu coûteuses, souvent déjà présentes à la maison.
- **Respect de la peau et de la santé** : les produits naturels respectent l'équilibre de la peau et des cheveux, tout en limitant les risques liés aux additifs, conservateurs ou parfums synthétiques.



Ce guide vous accompagne pas à pas pour simplifier votre routine beauté et hygiène, grâce à :

1. Des recettes maison simples et efficaces

Fluide hydratant, baume à lèvres, dentifrice, déodorants, macérats, gommages, masques, soins capillaires, shampooing sec, laque, chantilly de karité...

2. Des ingrédients et produits incontournables du soin naturel

Aloe vera, argiles, huiles végétales, hydrolats, bicarbonate, cire d'abeille, marc de café...

3. Des accessoires durables et économiques

Cotons lavables, oriculi, serviettes hygiéniques réutilisables, cup, brosses à dents à tête interchangeable...

4. Une routine beauté minimaliste et respectueuse

Conseils pour le visage, le corps, les cheveux, le rasage, le démaquillage, l'hygiène intime.

5. Des recettes express pour les besoins du quotidien

Gommages, déodorants rapides, lait nettoyant, soins pour mains abîmées, après-shampoing...

Ce guide n'a pas vocation à remplacer l'avis d'un professionnel de santé. Il vise à vous donner des clés concrètes pour adopter une routine beauté plus naturelle, plus raisonnée et plus durable.

⚠️ Important : UNIVALOM décline toute responsabilité quant à l'utilisation des produits cités et à la réalisation des recettes.

Nous remercions tous les animateurs d'ateliers qui ont contribué à la création de ces recettes : **VIE Initiatives Environnement, Constance Rivier, En vert et rouge et La terre de nos enfants.**



Fluide hydratant

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

45 ml de
gel d'aloë
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 ladanifère, géranium rosat, petit grain bigarade,

Pour un effet matifiant : ajouter une pincée de féculle de maïs

ATTENTION : toute préparation avec des huiles essentielles 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.



Baume à lèvres

20 g
d'huile*

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



Dentifrice

1 cuillère à café d'argile blanche

3 cuillères à café de blanc de meudon

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 dentifrices 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) .



Déodorant

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

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

1. Faire fondre l'huile de coco au bain-marie.
2. Dès qu'elle est fondu, ajouter la féculle 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 huiles essentielles 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.



Macérât huileux

100
grammes
de fleurs
séchées

100 ml
d'huile
végétale

1 petite branche
de romarin pour
la conservation

1. Faire sécher quelques jours à l'air libre vos fleurs avant la préparation.
2. Placer dans un bocal 100 g de fleurs séchées et le romarin.
3. Ajouter 100 ml d'huile végétale.
4. Bien refermer le récipient puis secouer délicatement.
5. Laisser reposer 21 jours, si possible au soleil, en agitant de temps en temps.
6. Filtrer soigneusement.
7. Conserver le macérât dans un flacon hermétique à l'abri de la chaleur.

Quelles fleurs choisir ?

- La lavande – Pour ses propriétés apaisantes pour la peau
- Les pâquerettes – Pour ses propriétés raffermissantes pour le buste
- L'hélicryse - Pour ses propriétés régénératrices et anti-hématomes

Source de la recette adaptée : « Créez vos cosmétiques bio » - Sylvie Hampikian



Gel d'aloé vera

1 feuille
d'aloé vera

Ustensiles :

- 1 couteau
- 1 blender

Préparation : 10 minutes

1. Faire tremper la feuille d'aloé 24h dans l'eau pour retirer toutes traces de latex (suc jaune orangé).
2. Eplucher la feuille.
3. Passer le gel dans le blender.

C'est prêt !!!

- Se conserve dans un bocal quelques jours au frigo ou 8 mois au congélateur



Hydrolat

2 grosses poignées de plantes fraîches (fleurs, mélisse, thym, menthe...)

500 ml d'eau

Ustensiles :

- Faitout et son panier cuisson
- 2 bols résistants à la chaleur
- 1 couvercle à poignée ronde
- Un pack de glacière ou glaçons
- 1 bocal stérile et sec

Préparation :

1. Dans le faitout, déposer un bol à l'envers et le panier vapeur dessus. Dans le panier vapeur, mettre un bol à l'endroit bien au centre.
2. Déposer vos plantes autour du bol 2 (dans le panier vapeur), l'eau autour du bol 1.
3. Mettre le couvercle à l'envers, de sorte à ce que la poignée soit vers l'intérieur. Déposer les packs de glace dessus et faire chauffer 30 min.
4. Récupérer l'hydrolat dans le bol 2.



Recettes express

Déodorant express ou pour l'été

1 cuillère à café d'argile blanche + 1 cuillère à café de bicarbonate de soude. Appliquer une goutte d'huile amande douce sous chaque aisselle puis cette poudre déodorante (vous pouvez rajouter une goutte d'huile essentielle de Palmarosa dans le mélange poudreux).

Conservation : 1 mois dans un endroit sec.

ou 1 cuillère à soupe de gel aloe vera + 1 grosse pincée de bicarbonate.

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.



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 !



Crème pour les mains et pieds secs

Huile d'olive

Argile blanche

Préparation : 2 minutes

1. Verser dans un bocal 1CS d'argile blanche
2. Ajouter 1CS d'huile d'olive
3. Mélanger jusqu'à obtention d'une crème lisse

C'est prêt !!!

Appliquer sur les mains jusqu'à complète pénétration



Chantilly de karité

60 g de
beurre de
karité

40 g d'huile
de coco

20 g 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



Gommage corps

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 nourrie.



Gel aux graines de lin

¼ verre de
graines de
lin

1 verre
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 verra, 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

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 meilleure tenue).



Shampoing sec

Fécule de maïs (ou arrow root)

Poudre de cacao (pour les brunes)

Facultatif : huile essentielle d'eucalyptus

Préparation

1. Mettre 4 cuillères à café de féculle 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

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

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, à 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

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

1 litre d'eau

Préparation : 2 minutes

1. Remplir une bouteille avec 1 litre d'eau
2. Verser 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
3. Secouer

C'est prêt !!!

- Appliquer après le shampoing sur cheveux humides
- Ne pas rincer
- Démêler vos cheveux



Laque

2 cuillères à soupe rases de sucre

Facultatif : 3 à 5 gouttes d'huile essentielle d'orange ou de citron

Eau chaude

Préparation

1. Dans un 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.



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 **nourrissantes** 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'aloë vera (piques 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

Soin 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.

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

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

Soin du corps

Cheveux :

- Shampooing 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)



Routine – Beauté au naturel

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

Hygiène intime

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



UNIVALOM

Nous donnons de la valeur à vos déchets !
Prévention - Traitement - Valorisation