

Défi 4 :

Fabriquer soi-même des produits d'hygiène et de beauté

Bravo d'avoir accepté de relever un défi ! Tu trouveras ici quelques conseils et idées à suivre extraits du livre *"la Famille presque zéro déchet"* de **Jérémie Pichon** et **Bénédicte Moret** pour te soutenir dans ta belle action pour la planète !

Nous t'invitons à retrouver les familles qui ont choisi de relever le même défi que toi et choisir ensemble ce que vous voulez fabriquer. Ensuite, vous pourrez acheter en commun les ingrédients (car souvent il y a pas mal de restes) et vous organiser une après-midi pour créer ensemble sous forme de différents petits ateliers : l'atelier dentifrice / l'atelier baume à lèvres / etc.

Pense aussi à prévoir un contenant propre et hermétique pour chacune de tes créations. Un petit bocal en verre, parfois, c'est juste ce qu'il faut ;)



LES CONSEILS DE FABRICATION

- Respectez les proportions.
- Soyez attentif à l'hygiène lors de la phase de préparation pour éviter les pollutions et bactéries diverses : lavez-vous les mains, lavez vos ustensiles et votre plan de travail.
- Conservez vos produits à l'abri de l'air, de la lumière, au frais. Au maximum un mois généralement. En vous fiant à l'odeur et l'aspect, vous saurez si le produit peut encore être utilisé ou non.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Achetez de préférence des produits biologiques non traités.
- Éliminez les produits dont l'état de fraîcheur est douteux.
- Éliminez les produits auxquels vous êtes allergique, faites un test cutané avant.
- Éliminez les produits irritants.
- Éliminez les produits chimiques de synthèse au profit du naturel.

Une bonne raison de se laver les dents

5 mois

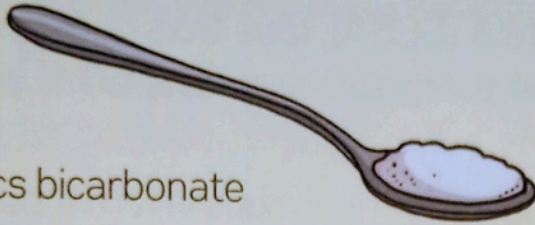


LE DENTIFRICE

la recette...

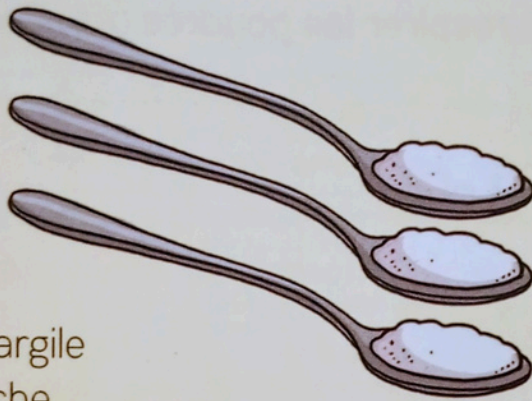
1

1 cs bicarbonate



2

3 cs d'argile
blanche



3



5 gouttes d'HE de
menthe ou citron

LA RECETTE!

1

Mélanger tous les ingrédients intimement afin d'obtenir une poudre homogène.

2

Mouiller sa brosse à dent avant de la tremper dans la poudre.

Déo en pot

INGRÉDIENTS

- 40 g d'huile de coco
- 10 g de cire d'abeille
- 30 g de bicarbonate de soude
- 20 g d'arrow-root (disponible en épicerie bio ou sur les sites de cosmétique « maison ») ou à défaut, de la fécule de maïs
- En option, 1 à 3 huiles essentielles au choix (15 gouttes au total) : palmarosa (lutte contre les odeurs de transpiration), lavande fine (cicatrisante, apaisante), sauge sclarée (régule la transpiration excessive), tea tree (antibactérienne) ou menthe poivrée (rafraîchissante).

PRÉPARATION

Faire fondre l'huile de coco et la cire d'abeille au bain-marie, mélanger et verser dans un pot hermétique, propre et désinfecté.

Ajouter petit à petit le bicarbonate de soude et l'arrow-root en mélangeant vigoureusement pour éliminer tous les grumeaux.

Ajouter pour finir les huiles essentielles et mélanger à nouveau.

Refermer le pot et placer 10 minutes au réfrigérateur pour permettre au mélange de se solidifier.

MODE D'UTILISATION

En l'absence d'eau, ce déodorant se conserve facilement plusieurs mois. Il suffit de prélever avec une spatule en bois une petite quantité de crème et de l'appliquer sur les aisselles.

Huile démaquillante

INGRÉDIENTS

Vous pouvez utiliser toutes les huiles fines pour vous démaquiller (au choix : jojoba, argan, avocat, germe de blé, karité, ricin...).

À utiliser directement sur des lingettes démaquillantes.

L'huile végétale hydrate et préserve votre peau.

Crème nourrissante corps et visage

INGRÉDIENTS

- 50 mL de mélange d'huiles (au choix : jojoba, argan, avocat, germe de blé, karité, ricin et/ou tournesol)
- 1 cs de cire d'abeille
- 1 cs d'eau de rose
- 10 gouttes d'HE de petit grain ou de romarin

PRÉPARATION

Dans une casserole au bain-marie, mélanger les 50 mL d'huiles végétales avec la cire d'abeille.

Maintenir une légère ébullition de l'eau et remuer de temps en temps.

Quand le mélange est limpide et homogène, retirer du feu.

Ajouter l'eau de rose et les huiles essentielles.

Mélanger sans cesse avec un fouet pour bien homogénéiser.

Mettre en pot avant que la crème refroidisse.

Huile protectrice pour cheveux secs

INGRÉDIENTS

- 2 cc d'huile de calophylle inophylle
- 2 cc d'huile de ricin
- 2 cc d'huile de jojoba
- 4 cc d'huile de sésame
- 20 gouttes d'HE de lavande fine
- 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang

PRÉPARATION

Tout mélanger dans un spray et c'est prêt !

Laque fixante

INGRÉDIENTS

- 1 dose de sucre
- 5 doses d'eau

PRÉPARATION

Tout mélanger dans un spray et c'est prêt !

Huile antichute de cheveux

INGRÉDIENTS

- 50 mL d'huile de calophylle inophylle ou jojoba
- 1 cc d'huile de germe de blé
- 30 gouttes d'HE de thym, romarin et/ou ylang-ylang

PRÉPARATION

Tout mélanger dans un spray et c'est prêt !

Baume à lèvres

INGRÉDIENTS

- 6 cs d'huile végétale au choix (jojoba, argan, karité, avocat, germe de blé, ricin, tournesol)
- 2 cc de cire d'abeille
- 4 gouttes d'HE petit grain ou romarin

PRÉPARATION

Faire fondre au bain-marie l'huile végétale et la cire d'abeille.

Hors du feu, en fouettant, ajouter l'huile essentielle.

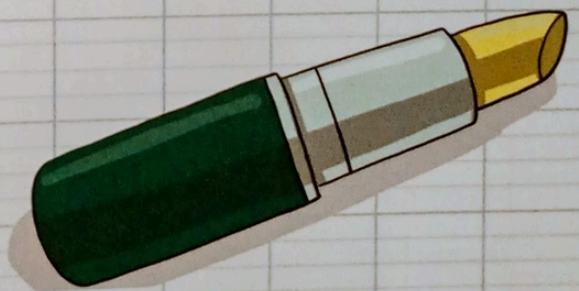
Verser le mélange dans un vieux tube de rouge à lèvres vide et bien lavé.

Mettre au frigo pendant 20 minutes.

Baume à lèvres au miel

INGRÉDIENTS

- 50 mL d'huile végétale au choix (jojoba, argan, karité, avocat, germe de blé, ricin, tournesol)
- 2,5 cc de cire d'abeille
- 6 gouttes d'HE de petit grain ou romarin
- 1 cc de miel liquide



PRÉPARATION

Faire fondre au bain-marie l'huile végétale, la cire d'abeille et le miel liquide.

Hors du feu, en fouettant, ajouter l'huile essentielle.

Verser le mélange dans un petit pot et mettre au frigo 20 minutes.